RADU TEODORESCU

CALMUL CREȘTIN ORTODOX ÎNTR-O EPOCĂ A NELINIȘTII

Cugir, 2020

CUPRINS

INTRODUCERE

La mai toţi oamenii le place calmul. La şi mai mulţi oameni le place sau chiar îi admiră pe cei care: pot fi calmi în situaţii explosive. Sunt în acest sens mai multe naţiuni care vor să facă din calm un fel de marcă (brand) al ţării lor. În acest sens se ştie de expresia de "calm englezesc." Nu ştim dacă englezii sunt cei mai calmi oameni din lume dar ceea ce ştim este că creştinismul ortodox este o religie a calmului. Aceasta fiindcă el este unul care propovăduieşte:

- calmul,
- liniştea,
- pacea între popoare,
- pacea sufletească,
- armonia
- şi înţelegerea.

Prin urmare este total eronat să credem că creştinismul ortodox este unul care este străin de calm şi de starea de a fi calm. În sens creştin ortodox orice creştin ortodox este o persoană a calmului. Este foarte uşor să fi calm când nu ai de a face cu o situaţie disperată dar mai poţi să fie calm când lucrurile se precipită în jurul tău şi nu mai ştii ce să faci? Ei bine adevărul este că cei mai mulţi dintre noi când au de a face cu o situaţie limită ajung să se piardă pe ei înşişi şi nu mai ştiu ceea ce este calmul. Mai înainte de a vorbii despre aceste lucruri se cuvine să definim ce este calmul. Calmul are mai multe nuanţe în definiţia lui:

1. ceva care se află în stare de linişte deplină,
2. liniştit,
3. cumpănit,
4. stăpânit,
5. imperturbabil,
6. stare de stăpânire în acţiune şi în vorbire,
7. cu sânge rece,
8. tact,
9. pace sufletească.[1]

Se poate vedea că la o definiţie a calmului există cel puţin 9 nuanţe ale acestei stări mult dorite de oameni. După cum am spus mai toţi dintre noi ne dorim să fim oameni ai calmului. Aceasta fiindcă este bine să ştim că marii lideri sunt unii care de obicei sunt apreciaţi pentru calmul lor. Aceasta fiindcă un om mare este un om al calmului. După cum am spus este foarte uşor să fi un om al calmului când lucrurile sunt liniştite în jurul tău dar mai poţi să fi un om al calmului când lucrurile din jurul tău se precipită şi devin disperate? Ei bine adevărul este că atunci când în jurul nostru persistă neliniştea ei bine şi noi vom ajunge să nu mai fim calmi. Vom ajunge să nu mai fim calmi fiindcă după cum se spune în popor vom ajunge: să ne pierdem cumpătul sau a să fim mai plastici vom ajunge să ne pierdem capul.[2]

Citind aceste rânduri unii ar putea să obiecteze fiindcă după cum am spus calmul este o noţiune care se leagă de psihologie. Dacă el se leagă de psihologie de ce am ajuns să mai vorbim despre calm în sens creştin ortodox? Ei bine adevărul este că creştinismul ortodox este o religie a calmului. Niciunde nu ni se spune în creştinismul ortodox că nu trebuie să fim oameni ai calmului. Sunt foarte puţini creştin ortodox care:

- şi-au ridicat problema calmului,
- i-au în serios problema calmului,
- se raportează la calm,

[1]După Dicţionarul explicativ.

[2]Ceea ce poate fi remarcat de mai toţi psihologii este că nu poate să existe în acelaşi om o stare de calm dimpreună cu o stare de nelinişte. Aceasta fiindcă:
- calmul
- şi neliniştea
sunt două lucruri opuse. Deşi sunt mai multe lucruri care se opun calmului ei bine în plan psihologic ceea ce trebuie să fim conştienţi este că cel mai multe lui i se opune neliniştea. I se opune neliniştea fiindcă un om neliniştit este un om care nu poate să îşi găsească calmul sufletului. Prin urmare starea de calm este o stare pe care ajungem să o trăim în sufletul nostru. Iată de ce trebuie să fim unii care să ajungem să ne dăm seama de ceea ce este calmul şi modul în care se manifestă el. Sunt mai multe stări false de calm şi asupra lor vom insista mai mult în aceste rânduri ale acestei cărţi. Ceea ce este bine să ştim este că toate marile realizări ale omului au fost unele care s-au făcut prin calm. Aceasta fiindcă calmul este un lucru ce defineşte dorinţa omului de a face lucruri măreţe.

- consideră calmul un lucru important.

Toate acestea fiindcă este bine să ştim că creştinul ortodox de azi este unul care consideră că calmi trebuie să fie preoţii şi călugării şi el în nici un fel nu trebuie să fie un om al calmului. Realitatea este cu totul alta.

1. Avem nevoie de calm,
2. Trebuie să deprindem calmul,
3. Trebuie să învăţăm ca odată ce am deprins calmul să îl păstrăm în noi,
4. Să facem din calm un mod de viaţă,
5. Să ajungem ca până şi în situaţiile disperate să ne păstrăm calmul.

Toate aceste lucruri sunt unele care ne fac conştienţi că de fapt noi creştinii ortodocşi nu prea suntem preocupaţi serios de problema calmului. Ne place să ni se spune că suntem oameni ai calmului dar:

1. Câţi dintre noi am meditat la problema calmului?
2. Câţi dintre noi am făcut exerciţii de calm?
3. Câţi dintre noi ne-am preocupat în mod sistematic de calm?

Adevărul este că foarte puţini. Calmul nu este un lucru care se află pe lista noastră de priorităţi. De ce? Fiindcă cei mai mulţi dintre noi tratăm calmul cu superficialitate. Fiindcă suntem superficiali adevărul este că nu prea acordăm mare importanţă calmului. Ei bine când o situaţie devine disparată ajungem să ne pierdem minţile şi:

- să urlăm,
- să ne mâniem,
- să devenim agresivi,
- să îi învinovăţim pe cei din jur,
- să devenim violenţi uneori.

Toate aceste lucruri fiindcă după cum am spus calmul este un fapt care ajunge să ne facă să fim unii care să nu mai ştim care este lista noastră de priorităţi. Nu trebuie să fim preocupaţi în mod obsesivi de calm ci mai mult să ne dăm seama că el este un lucru care evident că ne face numai să beneficiem de pe urma lui.[3]

Ceea ce ne spune viaţa de zi cu zi este că nu este cu putinţă să nu ajungem să dăm de situaţii:

- limită,
- disperate,
- dificile,
- problematice.

Prin urmare în aceste situaţii trebuie să ajungem să dăm dovadă de calm. De ce? Fiindcă numai el ne poate scoate la liman. Calmul prin urmare este o condiţie existenţială a vieţii noastre. Este adevărat că unii se nasc cu un anumit temperament care este predispus la calm. Alţii din contră sunt unii care nu au mai nici un dram de calm în fiinţa lor. Când o situaţie limită vine asupra lor, ei bine aceste persoane:

- urlă,
- se mânie,
- se revoltă,
- devin şi ele disperate,
- se manifestă ostil.

Toate acestea fiindcă după cum am spus calmul pentru a ajunge să fie trăit trebuie să fie unul care să fie experimentat prin viaţa duhovnicească. Ceea ce mai mulţi teologi creştin ortodocşi au remarcat este că cu cât devii un om duhovnicesc cu atât mai mult devii mai calm.[4]

---

[3]Marta Sala, *Poveşti liniştitoare. Să creştem cu calm şi să învăţăm să depăşim dificultăţile* (Editura Lizuka, 2019).

[4]Viaţa duhovnicească este una care ajunge să se manifeste prin calm. Este greu să spunem că suntem oameni duhovniceşti dacă nu avem în noi înşine:
- calm,
- pace,
- linişte,
- înţelegere,
- armonie.

Aceste lucruri fiindcă calmul la fel de bine poate să fie considerat o virtute. Este vorba de o virtute pe care trebuie să ajungem să o cultivăm şi să ne bucurăm de ea. Calmul poate să vină în noi şi spontan dar aceasta este raritate mai mult. Este o raritate fiindcă trebuie să ştim că ajungem să fim calmi fiindcă ducem o viaţă cu Hristos.

Gânditorul Joyce Meyer spunea că: “răbdarea nu este capacitatea de a aştepta, ci capacitatea de a îți păstra o atitudine pozitivă în timp ce aştepți.” Ei bine trebuie să ştim că de multe ori în viața noastră ajungem să fim testați fiindcă trecem prin momente în care trebuie să ne dovedim răbdarea. Când facem exercițiul răbdării trebuie să ştim că întotdeauna vom recurge la calm. Este calmul cel care ne face să fim unii care să răbdăm în mod eficient. De fapt nu se poate să nu remarcăm că există o legătură profundă dintre răbdare şi calm.[5]

Se spune că undeva în pustie erau doi asceți care au trăit în strânsă prietenie. Într-o zi ascetul mai bătrân l-a chemat pe celălalt.

- Binecuvântați părinte.
- Domnul fiul meu.
- Mă bucur să vă văd.
- Și eu.
- Cum mai petreceți?
- Să ştii că nu bine.
- Dar de ce?
- Sunt bolnav.
- Să chem un medic?
- Acum medicul nu mai poate face nimic.
- Cum aşa?
- Ceasul meu se aproprie părinte.
- Ceasul morții?
- Da, ceasul morții.
- Nu vorbiți aşa.
- Fiul meu pentru noi călugării moartea nu este o pierdere.
- De ce?
- Ea este un câştig.
- Nimeni nu vrea să moară.
- Asta aşa este. Noi însă ştim de la Iisus că există Raiul, Împărăția Cerurilor.
- Și cu mine ce se va întâmpla?
- Cum adică ce să se întâmple?
- Dacă tu mori eu voi rămâne singur.
- Poate că vei rămâne singur, dar vei câştiga un lucru şi mai bun.
- Ce anume?
- O prietenie în cer.
- De ce?
- Fiindcă au când am să mor voi duce prietenia noastră până în cer.
- Și crezi că Dumnezeu Tatăl ca primii această prietenie?
- Cum să nu.
- Nu ştiu ce să zic.
- Nu trebuie să zici nimic.
- Dacă tu spui aşa părinte.
- Ani de-a rândul noi ne-am nevoit aici în pustie.
- Aşa este.
- Aşa am ajuns să consolidăm o prietenie frumoasă.
- Vai cum au trecut anii.
- Aşa este. În toate greutățile pustiei noi ne-am avut unul pe altul.
- Nu ştiu ce m-aş fi făcut fără tine.
- Din asta te-am chemat să îți spun că prietenia noastră va continua şi pe lumea de dincolo.
- Se poate?
- Da. Fiindcă prietenia vine de la Dumnezeu.
- Roată-te pentru mine părinte.
- Și tu pentru mine.

---

[5]Radu Teodorescu, *Răbdarea creştin ortodoxă într-o lume grăbită* (Cugir, 2018).

La puțin timp călugărul cel bătrân a murit în pace.[6]

Întâmplarea de mai sus este una care ne spune două lucruri esențiale:

1. că adevăratele prietenii sunt unele care se continuă și după moarte,
2. că marii nevoitori creștin ortodocși au fost calmi în fața morții.

Ceea ce se poate vedea din experiența creștin ortodoxă este că nu toți oamenii mor la fel. Sunt oameni care au fost buni toată viața lor și care au ajuns să moară cu calm și cu liniște. Ei bine aceasta fiindcă ei au avut conștiința împăcată și au fost unii care au fost deplin convinși că au făcut tot ceea ce se putea în viața lor pentru a fi plăcuți lui Dumnezeu Tatăl.[7]

Sunt mai mulți psihologi, sociologi și filosofi care pot să vadă că una dintre trăsăturile esențiale ale epocii noastre este neliniștea. Oamenii devin din ce în ce mai neliniștiți cu privire la viața lor. Aceasta fiindcă ei sunt unii care mereu au câte o neliniște pe capul lor:

- grija zilei de mâine,
- problemele financiare,
- grija de familie,
- grija de ce vom mânca,
- grija de ce vom bea,
- grija de cu ce ne vom îmbrăca,
- grija locuinței etc.

Toate aceste griji sunt unele care de cele mai multe ori ajung să risipească în noi orice stare de calm și să ne facă să fim unii care să devenim neliniștiți. Neliniștea este un sentiment pe care îl putem vedea că se manifestă și la scară globală:

- colapsul economiei globale,
- problema conflictelor regionale și globale,
- neînțelegerile dintre state,
- conflictele dintre marile puteri ale lumii,
- lupta pentru supremație etc.

Ei bine toate acestea sunt unele care conturează un fel de neliniște continuă în lumea noastră. Sunt din ce în ce mai mulți care nu știu cum să ajung să își păstreze calmul într-o lume a:

- conflictelor,
- ostilității,
- agresivității,
- neînțelegerii,
- tensiunilor dintre popoare,
- animozităților etnice.

Sunt oamenii care sunt calmi în primă instanță dar fiindcă trăiesc într-un mediu social instabil ajung să își piardă calmul și echilibrul sufletesc. Iată cum calmul ajunge să nu mai valoreze mult.[8]

Este evident că există o legătură cât se poate de strânsă dintre calm și răbdare. După cum am spus mai toată lumea ajunge să își piardă calmul în situații disperate. Ei bine ajungem să ne menținem calmul dacă ajungem să facem exercițiul răbdării. Gânditorul Roy T. Bennett spunea cât se poate de inspirat: "a avea răbdare nu înseamnă a avea capacitatea de a aștepta. Răbdarea înseamnă a fi calm în orice situație, acționând în permanență pentru a transforma fiecare situație într-o oportunitate pentru evoluția pozitivă." Din cele spuse mai sus putem să ne dăm seama că poate nu vom ajunge din primele dăți și încercări să ne păstrăm calmul în situații disperate ci trebuie să avem răbdare fiindcă așa în cele din urmă vom ajunge să fim unii care să dăm dovadă de răbdare. În

---

[6]Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

[7]Steven Taylor, *Centrul calmului* (Editura Curtea Veche, 2017).

[8]Marele psiholog francez Gustave La Bon spunea că:

1. Într-un anume fel oamenii reacționează la anumiți stimuli când sunt singuri,
2. În alt fel oamenii reacționează la aceiași stimuli când sunt într-o comunitate.

Aceasta fiindcă vrem nu vrem trebuie să recunoaștem că mediul ajunge să ne influențeze. Dacă tot ceea ce găsim în jurul nostru este neliniște și disperare ei bine trebuie să știm că vom ajunge și să ne pierdem calmul și să fim neliniștiți și disperați. Iată că putem vedea că se poate vedea calmul cum dispare de la noi. Aceasta fiindcă după cum am spus calmul este un lucru e ajunge să fie influențat de condițiile din exterior. Numai spiritualitatea creștin ortodoxă ajunge să ne confere un calm care vine de la Hristos atunci când lucrurile din jurul nostru sunt disperate.

acest sens este bine să ştim că de cele mai multe oi calmul este unul care se deprinde. El se deprinde fiindcă în acest mod vom ajunge să fim calmi și în situații disperate. Ei bine cei mai mulți oameni care trec prin situații disperate ajung să îi prețuiască pe cei care sunt calmi. De ce? Fiindcă ei au nevoie de un model și de un exemplu pentru a ajunge să fie calmi. În cele din urmă vom vorbii în această carte şi despre angoase. Ce sunt angoasele credem că ştie mai toată lumea. Angoasele sunt stări de nelinişte paroxistică. La fel de bine angoasa este şi o noţiune filosofică ce este întâlnită în cadrul filosofiei existenţialiste. Angoasa în existenţialism este un sentiment de profundă tulburare care îi vine omului din faptul că el îşi dă seama că este o fiinţă muritoare. Este de amintit aici că în timp ce sfinții părinți văd frica de moarte ca un sentiment oarecum pozitiv fiindcă ea îi face pe om să nu mai păcătuiască, ei bine pentru filosofii existenţialişti angoasa este o frică de moarte ce îl face pe om să dispere la gândul că odată va părăsii această lume pentru totdeauna. Vom vedea în aceste rânduri care este răspunsul creştin ortodox la angoasa existenţialistă.[9]

CAPITOLUL 1

CALMUL CA REZULTAT AL VIEȚII ÎN HRISTOS

Ceea ce se poate observa și ceea ce putem să remarcăm este că omul este o ființă liberă care ajunge să își ducă viața după cum vrea. Ei bine:

- în timp ce unii aleg o viață cu Hristos,
- alții aleg o viață fără nici un Dumnezeu.

Este evident că aceste două tipuri de viață sunt cât se poate de diferite și nu numai atât sunt:

- opuse una alteia,
- contradictorii,
- în antiteză,
- conflictuale.

Ceea ce ne spune sfinții părinți este că această diferență există și în plan spiritual. Cum este posibil acest lucru?

1. În timp ce îngerii sunt ființe ale calmului și liniștii,
2. Diavolii sunt ființe ale neliniștii și angoasei.

Aceasta nu trebuie să ne facă să înțelegem că diavolii au fost unii care au fost creați în această stare. În nici un fel nu trebuie să avem această opinie. Trebuie să fim conștienți că diavolii au fost și ei inițial îngeri dar care au optat din proprie inițiativă pentru rău. Fiindcă au făcut acest lucru ei au ajuns să se despartă ontologic de Dumnezeu Tatăl. Fără de Dumnezeu Tatăl s-a ajuns la:

- neliniște,
- angoasă,
- disperate,
- lipsa de calm,
- demonism etern.

Prin urmare se poate vedea că calmul îngerilor nu este unul care vine de la sine ci îngerii trebuie și ei să facă efortul pentru a ajunge să își păstreze calmul. Acest principiul este unul care este propriu și oamenilor.[10]

Prin urmare ceea ce afirmă creştinismul ortodox este faptul că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că în mare sunt mai multe lucruri care ajung să derive din viața în Hristos:

- calmul,

---

[9]Benjamin A. Root, *Understanding panic and other anxiety disorders* (Mississippi, 2000).

[10]Ceea ce trebuie să ştim este că:

1. Calmul îngeresc,
2. Calmul omenesc,

sunt două lucruri care vin de la Hristos. Prin urmare este bine să ştim că trebuie să fim unii care să ajungem să ne dăm seama că calmul nu este un fel de noțiune inconştientă. Cei mai mult dintre noi adevărul este că optăm pe:

- instinct,
- şi pe subconştient

atunci când ajungem să vorbim şi să ne referim la calm. Trebuie să ştim că trebuie să fim conştienţi de calm fiindcă el nu este un lucru care ajunge să fie trăit în mod inconştient. La fel cum relaţia cu Hristos este una conştientă la fel de bine şi calmul este o stare conştient a omului.

- pacea sufletească,
- iubirea,
- liniștea,
- înțelegerea,
- armonia sufletească.

Toate aceste lucruri sunt unele care trebuie să știm că sunt consecințe ale vieții în Hristos. Este cu adevărat greu de crezut că noi avem o viață în Hristos dacă suntem:

- neliniștiți,
- angoasați,
- rebeli,
- nemulțumiți,
- plini de ură.

Toate aceste lucruri fiindcă este bine să ne dăm seama că viața în Hristos este un lucru care ajunge să fie dominat de mai multe lucruri pozitive. De fapt se poate spune că tot ceea ce este pozitiv ne vine de la Hristos. Aceasta fiindcă viața cu Hristos este un lucru care ne face să ne apropriem de sursa la tot ceea ce este pozitiv în această lume. Aceasta fiindcă trebuie să știm că Iisus nu este numai omul Iisus ci și Iisus Dumnezeu ca fiind Fiul lui Dumnezeu Tatăl.[11]

Ceea ce trebuie să fim conștienți este că mai toți oamenii sunt unii care sunt dornici să fie un fel de modele pentru cei din jur. Aceasta fiindcă omul are o anumită satisfacție în ceea ce privește faptul de a fi exemplu pentru cei din jur. Este așa fiindcă orice om știe că atunci când este luat drept exemplu este:

- apreciat,
- luat în considerare,
- bine cotat,
- om cu prestanță,
- un om util societății etc.

Toate aceste lucruri după cum am spus sunt unele care vin din faptul că în mod natural omul:

1. Simte o satisfacție când face binele,
2. Simte nemulțumire când face rău.

Este adevărat că un rol semnificativ în acest sens îl are conștiința omului care după cum ne spune creștinismul ortodox este glasul lui Dumnezeu Tatăl în noi. Este evident că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că viața în Hristos este una care:

- ne modifică,
- ne transformă,
- ne formează

după chipul lui Hristos. Scopul acestei vieți în Hristos este să ne facă să fim unii care să ajungem să fim ca Hristos. Știm că Sfântul apostol Pavel a rostit celebrele cuvinte în care el spunea că: “nu mai trăiesc eu ci Hristos trăiește în mine.” Prin urmare scopul nostru este ca să Îl lăsăm pe Hristos să trăiască în noi.[12]

Gânditorul Joyce Meyer spunea că: “rămâi calm în orice situație fiindcă calmul înseamnă putere.” Este adevărat că un om vrea să știe că este puternic. Aceasta fiindcă după cum am spus trebuie să știm că trebuie să fi un om de excepție să ajungi să fi calm atunci când toată lumea se pierde cu firea. Aceasta fiindcă de cele mai multe ori când lucrurile:

---

[11]Vasilios Bacoianis, *Cum să biruim nedreptatea. Îndrumar pentru liniștea inimii* (Editura De suflet, 2019).

[12]Acest lucru nu înseamnă că persoana noastră pur și simplu ajunge să se anuleze. Este bine să știm că Hristos nu ne anulează persoana ci mai mult El:

- o înduhovnicește,
- o conduce

în direcția potrivită. Prin urmare a trăi în Hristos înseamnă a fi unii care să ajungem să facem voia lui Hristos. Sfinții părinți sunt unii care ne spun că trebuie că trebuie să ajungem să dobândim “mintea lui Hristos.” Prin aceasta se poate spune că ajungem să facem și să gândim numai ceea ce vrea Hristos. Este evident că trebuie să fim unii care să ajungem să fim cu Hristos. Una dintre multiplele stări pe care le dobândim de la Hristos este acea de calm. Este evident că sunt mai mult care eventual nu remarcă acest lucru. Calmul este unul care ajunge să ne facă să fim plini de:

- liniște,
- împăcare cu noi înșine.
- împăcare cu semenii noștri.

- se precipită,
- se neliniștesc,
- se destabilizează

ajungem să fim unii care să nu mai fim calmi. Ei bine calmul este un lucru pe care ajungem să îl cultivăm prin faptul că ne luăm menirea de creştin ortodocşi în serios. Sunt mulți care sunt creştini ortodocşi numai cu numele și pentru aceasta se poate vedea că interesul la cei mai mulți creştini ortodocşi față de calm este foarte scăzut. Aceasta fiindcă după cum putem să ne dăm seama oamenii nu vor să fie unii care să își dea seama de ceea ce este calmul creştin ortodox. Creştinismul ortodox este o religie a calmului. Sunt unii care ar putea să obiecteze: cum se poate ca creştinismul ortodox să fie o religie a calmului din moment ce Iisus și-a pierdut calmul și a ajuns să strige și să ne mânie pe vânzătorii din templu? Ei bine trebuie să ştim că deşi Iisus a fost o persoană a calmului deplin ei bine El a fost Unul care a considerat că trebuie să ia atitudine față de cei care au transformat templul de la Ierusalim dintr-un loc al rugăciunii într-un loc al comerțului.[13]

Trebuie să precizăm în aceste rânduri că este bine să ne dăm seama că această carte nu este:

- o analiză psihologică,
- o psihanaliză,
- o radiografie sufletească

a lui Hristos. Această carte este mai mult o trecere în revistă a ceea ce am putea spune care au fost principalele trăsături ale personalității lui Iisus. Ei bine din portretul pe care îl putem vedea că îl fac cei 4 evanghelişti în Noul Testament se poate vedea că Iisus a fost un om:

- al calmului,
- al liniştii,
- al păcii,
- al reconcilierii,
- al blândeții.

Iisus după cum profețea Sfântul prooroc Isaia a fost unul care a avut asupra Sa mai multe duhuri. Ei bine la fel de bine trebuie să ne dăm seama că Hristos a fost o persoană a calmului. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că Hristos este:

- sursa,
- cauza,
- mediul,
- originea,

calmului. Nu trebuie să credem că toate stările de calm sunt unele care provin de la Hristos. Există și un fel de calm demonic. Acest calm demonic este unul care evident că este mai mult un fel de caricatură a calmului în Hristos. El de fapt este numai un fel de calm aparent.

1. Sunt calmi cei care își aşteaptă răzbunarea,
2. Sunt calmi cei aşteaptă momentul potrivit pentru a ucide și asasina,
3. Sunt calmi cei care plănuiesc ultima jefuire,
4. Sunt calmi care aşteaptă momentul potrivit pentru a viola etc.

Ei bine toate aceste lucruri sunt stări de calm aparent.[14]

Totuşi trebuie să ştim că nu numai creştinismul ortodox este o religie ce este conştientă de importanța calmului. Sunt mai multe alte religii care și ele sunt unele care își dau seama de calm și se poate să propovăduiască calmul. În mai toate religiile lumii adevărul este că a existat o categorie de oameni care au propovăduit calmul și importanța lui. În acest sens se poate să vorbim de:

---

[13]Sfântul Ioan de Kronştadt, *Viața mea în Hristos* (Bucureşti, 2005).

[14]Calmul aparent este un lucru care trebuie să ştim că este unul care este motivat de o posibilitate a viitorului. Este vorba de un calm demonic fiindcă după cum putem să ne dăm seama de acest fel de calm degenerat pot să dea dovadă și demonii. Demonii sunt dispuși să facă orice pentru a ajunge să facă răul. Ei pot să devină calmi dacă ştiu că există posibilitatea să facă răul. Totuși, este bine să ştim că acest calm care este orientat în spre rău și este un fel de aşteptate de a face și a comite răul în nici un fel nu este un calm adevărat. Nu este un calm adevărat fiindcă trebuie să ştim că adevăratul calm este unul care ne duce spre Hristos și spre Dumnezeu Tatăl. Ei bine cum se mai poate vorbii de un calm adevărat dacă el este o aşteptare de a face răul? Prin urmare trebuie să fim maturi și să facem o diferență dintre:
- adevăratul calm,
- falsul calm.
Adevăratul calm este cel care este orientat în spre bine.

- un calm budist,
- un calm hindus,
- un calm islamic (mai ales la sufiştilor),
- un calm taoist,
- un calm bahai etc.

Toate aceste religii sunt unele care evident că prezintă un anumit caracter de calm. Ceea ce este bine să ştim este că acest calm nu este în nici un fel unul complet. El este mai mult un fel de calm aparent sau mai bine spus un calm de suprafaţă. Calmul în toată plinătatea lui nu poate să fie experimenta şi experimentat numai de un om de excepţie ci el trebuie să vină de undeva mai profund şi este vorba de Domnul Iisus Hristos Logosul şi Fiul lui Dumnezeu Tatăl. Totuşi unele remarci despre calm ale celor din alte religii decât creştinismul ortodox sunt folositoate. Iată ce spunea în acest sens despre calm înţelepcul chinez Lao Tze: "greul este rădăcina uşorului. Calmul este stăpânul mişcării. De aceea înţeleptul totdeauna îşi păstrează seriozitatea; el îşi păstrează totdeauna calmul. Ce ruşine că regii, căpetenii de nenumărate oşti, se conduc pe sine în mod uşuratic! Superficialitatea îi pierde pe sfetnici. Agitaţia îi pierde pe regi."[15]

Se spune că erau doi prieteni în Praga care discutau într-o zi.

- Tu ştii că eu am stat la Viena mai înainte.
- Da ştiu.
- Ei bine ce nu ştii este că eu am un câine foarte inteligent.
- Chiar?
- Da. Sunt mândru de el.
- Şi ce ştie să facă?
- Uite să vezi ce mi s-a întâmplat zilele acestea.
- Ce anume?
- Pe când locuiam în Viena eu îi dădeam câinelui meu suma necesară pentru a îmi umple tabachera cu tutun.
- Şi el o umplea?
- Da. Lângă mine la câteva străzi exista o tutungerie.
- Vai, ce câine extraordinar.
- Ei stai nu te grăbii.
- Te ascult.
- Mai apoi eu m-am mutat aici în Praga.
- Şi câinele nu a mai voit să aducă tutun?
- A nu, singur că a voit să aducă.
- Ei şi atunci?
- Ai răbdare să îţi spun toată povestea.
- Bine, continuă te ascult cu mare atenţie.
- Ei bine aici la Praga i-am dat câinelui bani să meargă la îmi cumpere tutun fiindcă la câteva străzi era o tutungerie.
- Aşa şi?
- Câinele a luat banii şi a plecat.
- Nu am auzit până acum de un câine aşa inteligent.
- Stau eu o oră, două, trei...
- Şi câinele nu a mai venit.
- Exact.
- L-a călcat o maşină?
- Aşa am crezut şi eu.
- Şi ce ai făcut?
- Am ieşit pe stradă să îl caut. Am fost la tutungerie şi nimic, am umblat buimac pe toată străzile din Praga.
- Aşa şi?
- Am zis că cineva l-a furat sau poate l-a călcat o maşină.
- La cum are grijă lumea de azi de animale tot ceea ce este posibil.
- Ei bine după 3 zile de la data când am trimis câinele aud în uşă că cineva o zgârie cu labele.

[15]Lao Tze, *Tao Tse King. Cartea despre Tao şi calităţile sale* (Editura Cartex, 2019).

- Cine a fost?
- Era câinele meu.
- Vai, deci nu a murit?
- Nu, nu a murit.
- Și ce a făcut?
- Mi-a pus tabacul la picioare.
- O fi fost la o altă tutungerie din Praga?
- Așa am crezut și eu dar nu a fost așa
- Dar cum?
- Câinele era mort de oboseală, într-o stare deplorabilă.
- Păi de ce?
- Ei bine aici este surpriza.
- Spune că m-ai făcut curios.
- Mă uit pe cutia de la tabac și ce să vezi?
- Ce anume?
- Tutunul era din Viena după cum scria pe cutie.
- Nu știu să fie tutun vienez aici în Praga.
- Nici nu este.
- Și atunci?
- Nu ți-ai dat seama?
- Nu.
- Când eu am trimis câinele după tutun el s-a dus din Praga până în Viena la tutungeria de la care cumpăram eu.
- Vai, extraordinar.
- Bietul animal, el credea că numai din Viena se poate cumpăra tutun.
- Să știi că o să fim și eu să îți cunosc câinele.
- Te aștept cu drag.[16]

Evident că unii ar putea să vadă negativ întâmplarea de mai sus care a avut loc în realitate. Aceasta fiindcă negativiștii sunt unii care pot să vadă faptul că acest câine nu a avut multă minte și a făcut un drum dus întors de la Viena la Praga pentru a cumpăra tabac. Ei bine trebuie să vedem partea pozitivă a întâmplării:

1. Loialitatea lui față de stăpân pe care îl slujea cu dedicație,
2. Răbdarea lui de a face un drum dus întors de la Praga la Viena.

Este de amintit aici că sunt și animale care sunt capabile de mult calm. Ei bine întâmplarea de mai sus este una care ne spune despre aceste lucru. Trebuie să știm că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că dacă animalele sunt unele care pot să de dovadă de:

- calm,
- autocontrol,
- stăpânirea de sine,
- liniște,
- împăcare,
- loialitate

Ei bine cu atât mai mult și noi oamenii și mai ales noi creștinii ortodocși trebuie să fim unii care să dăm dovadă de calm și de liniște.[17]

Este bine să știm că cei mai mulți dintre noi nu suntem învățați să gândim la calm ca fiind unul care are conotații religioase și mai ales creștin ortodoxe. Totuși, în nici un fel nu se poate să nu spunem că creștinii

---

[16]Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

[17]Unii ar putea spune că în nici un fel nu se poate lua în considerare calmul animalelor fiindcă el este unul care ține numai de instinct. Să fie lucrurile chiar așa? Adevărul este că nu sunt chiar așa? Trebuie să știm că animalele pot să fie dresate. La fel de bine sufletul biologic al animalelor nu este la toate identic. Sunt mai multe animale care diferă la comportament unele față de altele. Unele animale sunt mai inteligente în timp ce altele sunt mai puțin inteligente. Prin urmare este bine să știm că unele animale pot să fie mai calme în timp ce altele sunt mai neliniștite. Nu este o problemă de instinct ci mai mult de temperament animalic. Totuși, este bine să știm că sunt și animale care sunt cât se poate de clame. Se poate vedea că animalele sunt cât se poate de clame mai ales în ceea ce privește creșterea puilor lor. Leii, tigrii, leoparzii și cele asemenea sunt animale de pradă dar ele dau dovadă de mult calm în ceea ce privește creșterea puilor.

ortodocşi nu sunt oameni ai calmului. Aceasta fiindcă noi suntem creştin ortodocşi şi evident că suntem dovadă să dăm dovadă de calm. Calmul este prin urmare nu numai un lucru religios ci la fel de bine se poate spune că şi laic. Actorul român Marin Moararius că el a reuşit în meseria lui datorită la două lucruri:

1. Calmul
2. Şi răbdarea.

Sunt din ce în ce mai mulți care sunt conştienți că pentru a se realiza profesional ei trebuie să dea dovadă de calm. Oamenii din jur nu o spun pe față dar sunt unii care aşteaptă din partea noastră calm. Aceasta fiindcă după cum putem să ne dăm seama calmul este o:

- calitate,
- virtute,
- trăsătură pozitivă,
- o trăsătură a omului de caracter,
- o carte de vizită etc.

Toate acestea fiindcă după cum putem să ne dăm seama calmul este de fapt un lucru plăcut. Aceasta nu înseamnă că dacă de exemplu casa noastră ne ia foc în sens creştin ortodox noi trebuie să privim cu calm cum incendiul ne distruge casa. Ceea ce înseamnă calmul creştin ortodox este că vom merge şi cum calm vom arunca apă pe casa noastră până ce focul va dispare. Prin urmare:

- una este să lucruri în disperare de cauză,
- alta este să lucruri cu calm şi aşezat.

Calmul este în acest sens o rețetă a succesului care atunci când este pus în practică nu ne va dezamăgii.[18]

Este bine să ştim că a spune că eşti creştin ortodox şi a nu fi o persoană a calmului este cumva o contradicție în termeni. Aceasta fiindcă este cât se poate de evident că nu se poate în nici un fel să se facă o separație dintre:

- calm
- şi creştinismul ortodox.

Viața în Hristos este o viață care să trăieşte în calm. Totuşi când acest calm ajunge să ne lipsească cum ajunge el să fie câştigat? Sunt mai multe lucruri care aduc calmul creştin ortodox în noi:

- rugăciunea,
- postul,
- nevoința,
- asceza,
- mersul la biserică,
- spovedania şi împărtăşania,
- pelerinajul pe la mănăstiri şi la locurile sfinte etc.

Prin urmare trebuie să ştim că calmul creştin ortodox nu este un lucru pe care ajungem să îl dobândim automat imediat ce am devenit creştin ortodocşi. El este un calm care se câştigă. Se câştigă după cum spunea sfinții părinți: dă sânge şi ia duh. Din aceasta trebuie să înțelegem că ajungem să avem calmul sau liniştea lui Hristos în noi prin nevoință şi asceză.[19]

Este evident că există o legătură cât se poate de profundă dintre calm şi viața în Hristos. Sfinții părinți au putut să vadă că rugăciunea este o armă puternică în obținerea calmului. Aşa se face că ei au ajuns să îşi dea

---

[18]Victor Davich, *Meditația de opt minute. Linişteşte-mi mintea. Schimbă-ți viața* (Editura Adevăr Divid, 2014).

[19]Trăim într-o lume în care după cum putem vedea sunt mai multe:
- convulsii,
- nelinişti,
- tulburări,
- trepidații,
- instabilitate etc.

Ei bine toate aceste lucruri sunt unele care ne fac să ne dăm seama că prin noi înşine nu putem să ajungem să dobândim calmul. Deşi prin noi înşine nu putem să ajungem la calm ei bine prin Hristos putem să o facem. Hristos este sursa noastră de calm. Să ne aducem aminte că viața în Hristos este o viață a calmului. Când Iisus s-a arătat pe Sine mergând pe apele mării Sfântul apostol Petru i-a cerut să îl lase şi pe el să meargă pe apă. Acest lucru a fost posibil. Ei bine când Sfântul Petru a început să îşi piardă calmul a început să se scufunde. A strigat atunci: Doamne scapă-mă! Imediat Iisus a venit şi l-a scos din apă. Ei bine la fel suntem şi noi: când simțim că calmul ne părăseşte trebuie să cerem ajutorul lui Hristos.

seama că este bine să fie unii care să ajungă să permanentizeze prezența lui Hristos în noi. Cum se poate face acest lucru? Ei bine sfinții părinți după ce au studiat textele biblice au venit cu o rugăciune scurtă ce poate să fie rostită de creştinul ortodox în toată vremea. Este ceea ce se cunoaşte în zilele noastre ca rugăciunea lui Iisus: Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu miluiește-mă pe mine păcătosul. Această rugăciunea este una care are ca scop două lucruri:

- să permanentizeze pomenirea lui Hristos în noi,
- să aducă în noi liniștea.

Rugăciunea lui Iisus este o rugăciune foarte cunoscută în lumea creştin ortodoxă şi ea a ajuns să fie practicată mai ales de călugări. În istorie călugării care au început să practice rugăciunea lui Iisus au fost denumiți isihaști și mișcarea lor a primit numele de isihasm. Isihasmul se poate spune că este o școală a liniștii și a calmului. Aceasta fiindcă prin:

- linişte,
- rugăciune,
- retragerea din lume

ei bine isihastul este unul care ajunge la pacea sufletească. Toate simțurile lui sunt unele care trebuie să știm că au ajuns să se liniştească şi isihastul este unul care este în plan spiritual incoruptibil. Devine evident că trebuie să fim unii care să ne dăm seama de sensul calmului în creştinismul ortodox. Orice creştin ortodox care a ajuns la calm este într-un anume sens un mic isihast. Termenul de isihast provine din grecescul isihia care înseamnă linişte. Ei bine tocmai acest lucru l-au făcut isihaştii: într-o lume a neliniştii şi a angoasei ei bine ei au ajuns la:

- calm
- linişte,
- pace,
- despătimire.[20]

Este evident că trebuie să vedem lucrurile cât se poate de:

- realist,
- profund,
- amplu,
- pozitiv.

Toți sfinții care au ajuns la comuniunea cu Hristos au ajuns la o stare de calm și de liniște. Aceasta fiindcă este bine să știm că este calmul cel care en face să fim unii care să menținem o legătură profundă cu Hristos. Calmul după cum putem să ne dăm seama este unul care este contagios, în sensul că dacă noi avem calm în jurul nostru vom ajunge să oferim calm și celor din jur. Sfântul Serafim de Sarov spunea la un moment dat că: dobândeşte pacea sufletească şi mii se vor mântuii în jurul tău. Ei bine prin aceasta trebuie să înțelegem că pacea sufletului este un lucru care ajunge să se stabilească în noi dacă:

- Îl căutăm pe Hristos,
- voim să ne unim cu Hristos,
- dorim să trăim pentru Hristos,
- facem totul pentru Hristos.

Toate aceste lucruri sunt unele care ne spun că trebuie să fim orientați spre Hristos și vom ajunge să Îl avem pe Hristos în noi. Este bine totuși să știm că sunt și oameni care vor să fie considerați că sunt calmi dar în realitate ei nu sunt. Acest lucru fiindcă după cum am putut să vedem sunt și uni care ajung să falsifice calmul. Ei bine calmul este un lucru ce trebuie să știm că poate să se radicalizeze sau mai bine spus poate să se permanentizeze în noi dacă noi dorim acest lucru. Numai prin Hristos însă se poate face acest lucru. Despre cei care au în ei un fals calm gânditorul Valeriu Butulescu spunea destul de inspirat: "în calmul lui nu văd decât modestia înşelătoare a icebergurilor."[21]

Calmul prin urmare poate să devină nu numai o problemă psihologică ci la fel de bine o problemă:

- mistică,
- ascetică,
- morală,
- religioasă în cele din urmă.

[20]Norris Chumley, *Mysteries of the Jesus prayer* (Harper One, 2011).
[21]Valeriu Butulescu, *Stepa memoriei* (Deva, 1993).

Suntem oameni limitați și este un truism să credem că starea de calm nu are nimic de a face cu Dumnezeu. Ajungem să trăim calmul ca un lucru ce vine din Dumnezeu Tatăl. Iată de ce Hristos este extrem de important în dobândirea calmului. Aceasta fiindcă El este la un anumit nivel veriga de legătură dintre lumea noastră și lumea de dincolo. Calmul este la fel cu un lucru în care trebuie să investim. Când nu avem nici o provocare la:

- mânie,
- furie,
- și neliniște

ei bine trebuie să știm că se cuvine să ne rugăm mai mult. Aceasta fiindcă făcând așa vom ajunge la calm și la fel de bine vom face ca acest calm să se permanentizeze în noi. După cum putem să ne dăm seama sunt mai mulți care au ajuns la o stare de calm relativ. Este vorba de un calm care a venit mai mult din puterile lor proprii sau mai bine spus din calitățile cu care i-a înzestrat Dumnezeu. Ei bine aceștia nu au avut însă acest calm pentru multă vreme fiindcă ei nu s-au unit cu Hristos. Martirii și mucenicii creștin ortodocși fiindcă s-au unit cu Hristos mergeau la moarte cu cel mai mare calm. Este cu adevărat un lucru demn de remarcat că ajungi să mergi la moarte cu calm. Cine ar putea să mai fie calm în fața morții? Ei bine Hristos prin puterea Sa poate să ne ofere acest calm în fața morții. De fapt nu greșit dacă spunem că moartea este:

- testul suprem al calmului,
- încercarea ultimă a calmului,
- limita ultimă a calmului.

Toate aceste lucruri fiindcă este bine să ne dăm seama că avem toate șansele să fim unii care să avem numai de câștigat și de beneficiat de pe urma calmului.[22]

Sfinții părinți ai creștinismului ortodox au fost cât se poate de clari:

- patimile și viciile sunt unele care aduc în om neliniștea și tulburarea,
- virtuțile sunt unele care aduc în noi liniștea și calmul.

Cum de este posibil un asemenea lucru? Acest lucru este posibil fiindcă trebuie să știm că ordinea firească a lucrurile a fost stabilită de Dumnezeu Tatăl. Ei bine în această ordine firească a lucrurilor trebuie să știm că omul este unul care ajunge să vadă că există o tendință adversă. Este vorba de tendința:

- păcatului,
- a viciului (patimii),
- a fărădelegii,
- a vieții fără de morală,
- a secularismului,
- a ateismului.

Ei bine orice creștin ortodox simplu ajunge să se întrevadă: de unde vin toate aceste tendințe aderverse împotriva binelui și a virtuții? Mai toți sfinții părinți sunt unanim în ceea ce privește răspunsul la această întrebare: diavolul este cel care ajunge să pervertească legile pe care Dumnezeu Tatăl le-a lăsat. După cum ne spun sfinții părinți diavolul nu poate convinge pe cale rațională ci atunci el se bazează pe:

- ispită,
- seducție,
- înșelăciune,
- minciună.

Ei bine toate aceste lucruri sunt unele care ajung să ne facă mult rău și la fel de bine să ne ducă destul de departe de:

- calm,
- liniște,
- pacea sufletească,
- înțelegere,
- armonie duhovnicească,
- iubire.

Prin urmare ca să simplificăm lucrurile trebuie să știm că:

1. Viața în Hristos este întotdeauna calm,
2. Viața cu diavolul este neliniște și furie continuă.

---

[22]Noris J. Chumley, *Isihia. Prezența lui Dumnezeu în liniștea sufletului* (Iași, 2017).

Lucrurile sunt simple în teorie dar trebuie să ştim că ele sunt mai complicate în practică. De ce? Fiindcă niciodată diavolul nu acționează la vedere.[23]

Prin calm trebuie să ştim că Hristos se leagă de cele mai mari realizări ale noastre. Aceasta fiindcă pentru a ajunge să facem ceva cu viața noastră trebuie să recurgem la calm. Aşa se face că Hristos este Unul care ajunge să potențeze calmul în noi şi în acest mod să ne insufle şi să ne inspire să facem lucruri bune şi să ajungem ca în cele din urmă să câştigăm ceea ce este cel mai important pentru noi: mântuirea. Hristos prin urmare este piatra de temelie a calmului nostru şi la fel trebuie să ajungem să facem apel cu toate puterile noastre.[24]

Se spune că doi prieteni discutau despre ceea ce înseamnă să fi tu un exemplu mai înainte de a le cere altora să fie un exemplu.

- Aşa, şi cum îți spuneam nu se poate să le ceri altora să fie un exemplu dacă tu nu eşti un exemplu.
- De ce?
- Fiindcă vorba trebuie să fie urmată de fapte.
- Deci tu spui că nu este bine numai să dai sfaturi bune?
- La ce bun sfaturi bune dacă tu nu le pui în aplicare?
- Asta aşa este.
- Sigur aşa este.
- Deci vorba trebuie să concorde cu fapta nu?
- Evident, nu este normal?
- Da aşa este.
- Mă bucur că eşti de acord cu mine.
- Dar de unde ți-a venit acest gând?
- Din istorie.
- Din istorie?
- Da exact.
- Păi cum aşa?
- Tu de revoluția franceză ai auzit?
- Da. A avut loc la anul 1789.
- Exact. Știi cine făcut revoluția?
- Poporul francez?
- Nu numai.
- Și mai cine?
- Printre cei care au făcut revoluția au fost oameni mârşavi și unii dintre cei mai mari călăi.
- Cum ar fi?
- Îți dau numai două nume.
- Care?
- Robespierre şi Marat.
- A da, acum îmi aduc aminte.
- Dar de Jean Jaques Rousseau ai auzit?
- Nu. Ce este cu el?
- El este cel care a scris Contractul social care este un fel de carte de bază a revoluției franceze.
- Aşa şi?
- Ei bine sunt mai puțini cei care ştiu că Rousseau a fost foarte implicat în pedagogie.
- Chiar?
- Da. El a scris o carte de pedagogie, dar când crezi că a scris-o?
- Nu ştiu. Când?

---

[23]Sfinții părinți sunt unii care au avut o bogată experiență cu diavolul. Ei bine din ea se poate vedea că diavolul niciodată nu a dat dovadă de linişte. El este într-o stare de furie şi nelinişte continuă. De ce? Fiindcă el a ajuns să fie un fel de anti-ontologie. Ființa este una care vine de la Dumnezeu. Ei bine diavolul este unul care ajunge să nu mai vrea ființa ca una care vine de la Dumnezeu Tatăl şi crede că poate să fie el însuşi un principiu ontologic. Nu poate exista un alt principiu ontologic decât Dumnezeu. Aşa se face că diavolul a ajuns să nu mai poate să aibă linişte. Aceasta fiindcă el nu mai are nici un fel de legătură cu principiul ontologic al existenței. Trebuie să fim unii care să vedem lucrurile cât se poate de profund şi de firesc: Hristos este sursa finală a calmului şi dincolo de El totul este nelinişte şi haos.

[24]Rowan Williams, *Liniştea. Faguri din înțelepciunea părinților pustiei* (Editura Metafraze, 2014).

- După ce şi-a abandonat cel de al V-lea copil al său.
- Formidabil.
- Eu aş spune ironic.
- De ce?
- Cum să scrii cărți despre educația copiilor dacă tu toți cei 5 copii ai tăi i-ai trimis la orfelinat?
- Asta aşa este.
- Păi vezi.
- Și alte exemple de acest fel mai ştii?
- Ar mai fi un caz care în vine în minte.
- Care?
- Este din Rusia.
- A Rusia.
- Da Rusia.
- Și ce poți spune?
- Știi că la 1917 ruşii au făcut revoluție.
- Aşa este.
- Care au fost liderii revoluției Ruse?
- Știu numai de Lenin.
- Nu a fost numai Lenin.
- Dar cine?
- Lenin, Troțchi, Rykow.
- Aşa şi?
- Ei bine ei au spus că au făcut revoluție pentru popor.
- Și nu a fost aşa?
- Nu.
- De ce?
- Ei s-au dovedit a fi cei mai mari tirani.
- Ei acum să ştii că m-ai convins.
- De ce?
- Că este foarte uşor să spui că eşti un om de bine în timp ce în realitate nu eşti.
- Mă bucur de asta.[25]

Dialogul de mai sus nu este unul care ne spune cât se ipocriți pot să fie unii oameni ci la fel de bine ne mai spune că la fel de bine este foarte uşor să te consideri un om calm în timp ce în realitate nu eşti. După cum am spus al începutul acestei cărți deşi sunt mai mulți care apreciază calmul în realitate sunt destui de puțini cei care ajung să trăiască în stare de calm. De ce? Fiindcă după cum am arătat în rândurile de mai sus:
- este uşor să spui că eşti interesat de calm,
- este greu să ajungi să practici calmul.

Lumea de azi este o lume în care:
- furia,
- mânia,
- rebeliunea,
- revolta,
- neliniştea,
- şi angoasa

sunt lucruri cât se poate de fireşti. Acest lucru se poate vedea mai ales din ce muzici contemporane sunt promovate în zilele noastre. Ei bine mai toate aceste muzici sunt unele care en fac să nu mai ştim care este diferența dintre:
- calm
- şi nelinişte.

De ce? Fiindcă oamenii de azi sunt unii care nu mai vor să fie adepții calmului. S-a spus de mai multă lume că muzica uşoară din zilele noastre are în ea o tendința după primitivism. La fel cu triburile de primitivi care bat

[25]Grigorie Comşa, *1000 de pilde pentru viața creştină* (Arad, 1929).

la tam-tam repede și tare, la fel de bine se poate vedea și în muzica din zilele noastre un accent pe ritm. Mai toate muzicile din zilele noastre adevărul este că ne creează o stare de calm aparent.[26]

Lumea de azi este o lume care este însetată de calm. Aceasta fiindcă este calmul cel care ajunge să ne împlinească. Deși lumea de azi este însetată de calm ei bine sunt puțini cei care ajung să vadă calmul ca unul care vine de la Hristos. Sunt mulți care sunt atrași de practicile hinduse yoga fiindcă simt că ele pot să ajungă să îi facă să dobândească calmul.[27]

Creştinismul ortodox este o religie a calmului şi acest calm care de cele mai multe ori este un produs al:

- laicului,
- secularismului,
- evoluționismului,
- scientismului

este unul care vine de la Hristos. Este bine să ştim că sunt mulți părinți care vorbesc despre calm atunci când folosesc termenul de linişte. Aceasta fiindcă termenii bisericeşti creştin ortodocşi sunt unii care sunt cumva mai tehnici. Ceea ce trebuie să ştim este că indiferent că vorbim despre linişte sau despre calm în sens creştin ortodox de fapt nu facem decât să vorbim de unul şi acelaşi lucru. Iată prin urmare că este bine să fim unii care să ajungem să ne dăm seama de sensul calmului şi de modul cum ajunge el să se manifeste. Calmul creştin ortodox este unul care trebuie să fie mediul generic în care trebuie să ajungem să ne lucrăm propria noastră mântuire. De ce? Fiindcă este bine să ştim că mântuirea este un lucru care se lucrează cu calm. Este acest calm care după cum am spus vine dintr-o viață trăită cu Hristos.[28]

CAPITOLUL 2

EXERCIȚII DE DOBÂNDIRE A CALMULUI

Este bine să ştim că oamenii se împart în ceea ce priveşte calmul în două categorii:

1. Oamenii care au în mod nativ o predispoziție spre calm,
2. Oameni care din fire sunt mai furioși și mai neliniștiți.

(Prin faptul că spunem că unii oameni sunt mai neliniștiți nu trebuie să vedem acest lucru în sensul expresiei Tânăr și neliniștit, care a fost titlul celui mai lung serial de televiziune din istoria lumii făcut în Statele Unite ale Americii).

Este bine să ştim că lucrurile sunt cât se poate de simple în ceea ce priveşte calmul şi ele provin din ceea ce am spus în rândurile de mai sus:

- o viață cu Hristos,
- o viață în Hristos,
- o viață pentru Hristos

este o viață care evident că ne va duce la:

- calm
- și liniște.

Deși lucrurile sunt simple în sens teoretic este bine să știm că sunt mai mulți care au mari deficiențe cu calmul. Cum poți să fi calm când:

- lucrurile din jurul tău se precipită,
- cei din jur își pierd capul,
- când în jur este neliniște,
- când toate lumea este furioasă,
- când toate devin un tăvălug,
- când torenții vieții sunt foarte puternici?

[26]Vance Farrel, *Inside rock music* (Evolution Facts, 2006).
[27]Ioan Filaret, *Creştinism şi yoga* (Editura Policrom, 1994).
[28]Eckhart Tolle, *Liniştea vorbeşte* (Editura Curtea Veche, 2018).

Ei bine vom vedea că dincolo de toate forțele negative centrifuge din lumea noastră ei bine puterea lui Hristos este mult mai mare. Au fost mai mulți sfinții care au ajuns să cunoască puterea aducătoare de calm și liniște a lui Hristos.[29]

Prin urmare ceea ce ne spune mistica și spiritualitatea creștin ortodoxă este că acolo unde nu este calmul:

- poate fi câștigat,
- poate să fie deprins,
- poate să fie dobândit,
- poate să fie învățat.

Sunt relativ puțini oameni care se nasc cu calm și acest lucru trebuie să ne facă să înțelegem că cei mai mulți dintre noi avem nevoie de dobândim calmul. Hristos ne conferă calmul și este vorba de cea mai profundă experiență a calmului dintre toate care există, dar la fel de bine noi nu trebuie să fim pasivi în ceea ce privește calmul. În ceea ce privește calmul oamenii pot să fie:

- pasivi,
- activi.

Sunt oameni care devin pasivi când ajung să fie calm. Ei pur și simplu nu mai țin cont de nimic din ceea ce are loc în jurul lor. Trebuie să știm că în nici un fel:

- pasivitatea,
- indiferența,
- platitudinea,
- dezinteresul

nu pot să fie considerate ca fiind forme de calm creștin ortodox. De ce? Fiindcă trebuie să știm că dincolo de toate calmul nu înseamnă un fel de rupere de lumea din exterior ci mai mult este un fel de stare de meditație profundă. Știm că sunt mai multe religii care pun mare accent pe meditație. Dintre cele mai cunoscute amintim:

- budismul,
- hinduismul,
- taoismul.

Ei bine meditația este unul dintre cele mai eficiente mijloace de a obține calmul. De multe ori trebuie să știm că experiențele limită pot să fie unele care ajung să nască în noi calmul. Părintele Nicolae Steinhardt de la Mănăstirea Rohia din România care a stat 13 ani în temnițele comuniste a fost unul care în închisoare a ajuns al o stare de liniște și de calm. Iată ce spunea el în acest sens: "cred așa: că dacă din închisoare pleci și de pe urma suferinței te alegi cu dorințe de răzbunare și cu sentimente de acreală, închisoarea și suferințele au fost de haram. Iar dacă rezultatul e un complex de liniște și înțelegere și de scârbă față de orice silnicie și șmecherie, înseamnă că suferințele și închisoarea au fost spre folos și țin de căile nepătrunse pe care-i place Domnului a umbla."[30]

Prin urmare este bine să știm că în nici un fel nu se poate să ajungem să susținem că există o:

- metodă,
- cale,
- modalitate,
- mediu

universal valabil pentru toată lumea în ceea ce privește dobândirea calmului. Aceasta fiindcă este bine să știm că în nici un fel oamenii nu sunt identici. Sunt mai multe personalități cu mai multe:

- trăsături,
- caractere,
- înclinații,

---

[29]Un caz celebru care ne spune că:
- Hristos este calm și liniște,
- și diavolul este neliniște și furie

îl avem din viața Sfântului Antonie cel Mare scrisă de Sfântul Atanasie cel Mare. Se spune că într-o noapte Sfântul diavolii au năvălit peste Sfântul Antonie cel Mare și l-au bătut cu o furie de nedescris pe Sfântul Antonie cel Mare lăsându-l la pământ aproape mort. Cu ultimele puteri Sfântul Antonie s-a mai rugat încă odată pentru ajutorul lui Hristos. Dintr-o dată s-a făcut o lumină și diavolii au fugit cu toții. În acea lumină Sfântul Antonie l-a putut vedea pe Mântuitorul Hristos. L-a întrebat pe Hristos unde era atunci când diavolii îl băteau la care Hristos a răspuns că era de față și îi urmărea lupta. Din aceasta trebuie să înțelegem că Hristos nu este departe de noi în momentele grele ci este alături de noi. Se poate vedea aici cât de mare este disproporția dintre calmul lui Hristos și convulsia diavolilor.

[30]Nicolae Steinhardt, *Jurnalul fericirii*, (Editura Polirom, Iași, 2008), p. 444.

- particularităţi

care după cum putem să ne dăm seama au nevoie fiecare de un fel de reţetă proprie a clamului. Cuviosul Varsanufie de la Optima spunea că din linişte se naşte tăcerea şi din tăcere rugăciunea. Ceea ce trebuie să fim conştienţi din această afirmaţie este că între:

- linişte,
- şi tăcere

există o legătură cât se poate de strânsă.[31]

Ceea ce trebuie să ştim este că în sens mistic creştin ortodox există o legătură profundă dintre calm şi tăcere. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că:

- nu poate exista calm fără tăcere,
- şi tăcere fără calm.

Aceasta fiindcă aceste două noţiuni sunt unele care se presupun reciproc. Iată prin urmare că este bine să ştim că ajungem să trăim calmul în tăcere. Tăcerea este un lucru pe care fiecare dintre noi putem să îl practicăm. Dacă vom ajunge să trăim în tăcere ne vom da seama de:

- vacarmul din jurul nostru,
- de inconsistenţa lucrurilor deşarte,
- de importanţa liniştii,
- de sensul isihiei,
- de importanţa calmului.

Tăcerea şi calmul sunt două lucruri care sunt cât se poate de legate unul de altul şi care nu pot să fie gândire separat. Dacă voim să facem exerciţii de calm ei bine în primul rând trebuie să fim unii care să ne învăţăm cu tăcerea.[32]

Din cele spune mai sus putem să ne dăm seama că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că există o profundă legătură dintre tăcere şi calm. Trebuie să învăţăm să iubim tăcerea. De ce? Fiindcă este tăcerea cea care ne va face mai calm. Vom vedea că în lumea noastră:

- se vorbeşte prea mult,
- se comentează prea mult,
- se face prea multă zarvă,
- este prea multă gălăgie,
- este prea mult zgomot.

Ei bine se şi spune în popor că omului i-au fost date două urechi şi o singură gură fiindcă el trebuie să deprindă mai mult a asculta decât a vorbii. Am ajuns să trăim într-o lume în care de mai multe ori se vorbeşte mult fără ca cineva să asculte. Părintele Alexander Schmemann spunea destul de inspirat despre lumea de azi: "nevoia de muzică permanentă descoperă incapacitatea omului modern de a se bucura de linişte, de a o înţelege nu ca pe ceva negativ, ca pe o simplă absenţă, ci tocmai ca pe o prezenţă şi ca pe o condiţie pentru orice prezenţă reală."[33] Este adevărat că există şi un revers la afirmaţie părintelui Schmemann: de multe ori sunt oameni care ajung să se calmeze prin muzică. Trebuie să ştim că sunt mai multe nume sonore din lumea muzicii şi mai ales a muzicii clasice care ajung să aducă în noi calmul. Fie că vorbim de:

- Bach,
- Bethoween,
- Mozart,
- Handel,
- Enescu,

---

[31]Trebuie să fim conştienţi că experienţa noastră cu privire la tăcere este un lucru care ajunge să ne definească atitudinea noastă faţă de calm. Aceasta fiindcă este bine să ştim că tăcerea este un lucru care naşte calmul. Sunt mulţi care fiindcă sunt mult prea prinşi în valul efemer al vieţii lor ajung să nu mai ştie care este sensul tăcerii. Pe ei pur şi simplu tăcerea:

- îi apasă,
- îi nelinişteşte,
- îi perturbă,
- îi face vulnerabili,
- îi face slabi.

Toate acestea fiindcă ei nu pot să se confrunte în tăcere cu propriul eu.

[32]Gheorghe Remete, *Cunoaşterea prin tăcere* (Alba Iulia, 2011).

[33]Alexander Schmemann, *Postul cel Mare*, (Editura Universul Enciclopedic, Bucureşti, 1995), p. 109.

- Vivaldi etc

ei bine sunt mulți care simt o stare de calm din muzică. Ceea ce ne spun psihologii este că dacă suntem într-o stare de criză a calmului ei bine trebuie să fim atenți cu ce muzică ascultăm. Aceasta fiindcă după cum putem să ne dăm seama muzica:

- ne poate influența,
- ne poate afecta,
- ne poate face să creştem,
- poate avea un efect pozitiv sau negativ asupra noastră.

De ce? Fiindcă muzica este un fel de putere tacită a lumii noastre. Este bine să ştim că este aproape imposibil ca dacă noi ascultăm o muzică calmă să ajungem la stări de:

- nelinişte,
- rebeliune,
- anxietate,
- revoltă,
- sau ură.

Este evident că trebuie să fim convinşi că muzica este un fel de medicament pe care noi îl putem folosii pentru a ne trata de nelinişte şi de furie. Este destul ca la un om furios să îi putem o muzică liniştită pentru ca el să ajungă să se liniştească. Este adevărat că acest experiment nu funcţionează la toată lumea. Ceea ce se poate vedea este că muzica din cultul ortodox este o muzică a:

- calmului,
- a liniştii,

Aceasta fiindcă după cum am spus trebuie să ştim că muzica bisericească creştin ortodoxă este menită să îl calmeze pe om. În mijlocul marilor metropole ei bine omul când intră într-o biserică ortodoxă și ascultă o slujbă ajunge să se clameze. Nu este nici o rușine să recunoaștem că muzica ortodoxă ne calmează și ne liniștește.[34]

Se spune că doi călugări discutau despre viața Sfântului Simeon Stâlpnicul.

- Ei mare Sfânt a fost Sfântul Simeon.
- De ce?
- Nu știi?
- Nu prea sunt familiar cu acest sfânt.
- Bine îți voi spune eu despre el.
- Te ascult părinte.
- Uite un prim lucru prin care Sfântul Simeon a ieșit în evidență.
- Care?
- În mănăstirea lui se mânca o dată la două zile.
- Așa de rar?
- Da, așa de rar.
- Așa mânca și Sfântul Simeon?
- Nu, el a avea o dietă și mai grea.
- Adică?
- Sfântul Simeon se spune că ajuna săptămâni întregi.
- Și nu se îmbolnăvea?
- Nu, nu e îmbolnăvea.
- Păi cum?
- În întărea harul lui Dumnezeu.
- Foarte frumos.
- Ei bine ce crezi a făcut Sfântul Simeon pentru a se nevoii?
- Ce anume?
- A luat o funie din palmier și s-a legat strâns cu ea în jurul trupului.
- Și ce s-a întâmâplat?
- După 15 zile funia a început să îi taie și s-a făcut puroi.
- Vai de mine.

---

[34]Vasile Grăjdean, *Cântarea ca teologie* (Sibiu, 1998).

- Egumenul mănăstirii a văzut și i-a spus că își dea jos funia.
- Și și-a dat-o?
- Fiindcă era călugăr a trebuit să facă ascultare.
- Îmi dau seama că Sfântul Simeon a fost un mare ascet.
- Chiar că a fost mare ascet.
- Încep și eu să îl admir.
- Foarte bine.
- Și ce mai știi despre Sfântul Simeon?
- Păi ce să știu? Din cauza faptului că era extrem de aspru în nevoințele sale și-a câștigat multă invidie în mănăstirea lui.
- Vai, chiar așa?
- Da, chiar așa.
- Și ce s-a întâmplat?
- Într-o zi egumenul mănăstirii l-a chemat și i-a spus să părăsească mănăstirea fiindcă el nu se potrivește cu acea mănăstire.
- Și ce a făcut sfântul?
- A ascultat și a plecat.
- Și unde s-a dus?
- Nici nu îți vine să crezi.
- Te ascult cu mare interes.
- S-a dus și s-a sălășluit într-o cisternă goală.
- Vai și a rezistat?
- Aa, a rezistat.
- Extraordinar.
- Da, Sfântul Simeon a fost un extraordinar.
- Dar de unde îi vine numele de Stâlpnicul?
- Păi după ce a prins puteri a plecat din cisterna goală și a mers și s-a mutat pe un stâlp.
- Cu adevărat un astfel de sfânt este greu de înțeles pentru noi ce azi.
- Se ne mântuim prin rugăciunile lui.[35]

Am redat în dialogul de mai sus pe scurt care a fost nevoința din viața Sfântului Simeon Stâlpnicul. Ei bine se poate vedea că unii sfinți au făcut lucruri ieșite din comun pe care noi nici nu visăm că am putea să le facem. Să fim noi așa de slabi că nici efortul de a dobândii calmul creștin ortodox nu îl putem face? Fără doar și poate că nu. Este bine să știm că în nici un fel calmul nu este un lucru imposibil. Nu este imposibil fiindcă trebuie să știm că Dumnezeu Tatăl nu a pus calmul dincolo de:

- puterile noastre,
- capacitățile noastre,
- voința noastră,
- dorirea noastră,
- scopul nostru.

Calmul este un lucru pe care trebuie să ajungem să îl trăim la nivel existențial. De ce? Fiindcă de pe urma lui ajungem numai să avem de beneficiat. Părintele Ilie Cleopa de la Mănăstirea Sihăstria din România spunea cât se poate de inspirat: "Doamne ți-am cerut liniște și mi-ai dat mai mult decât Ți-am cerut."[36] Din aceasta trebuie să înțelegem că dacă voim să ajungem la calmul creștin ortodox trebuie să ne rugăm. Rugăciunea după cum putem să ne dăm seama este o sursă cât se poate de sigură de calm și de liniște. Prin urmare este bine:

- să nu desconsiderăm,
- să nu neglijăm,
- să nu uităm,
- să acordăm atenție

rugăciunii. Aceasta fiindcă după cum am spus trebuie să știm că rugăciunea este un lucru care ajunge să ne umple de calm. Este bine să știm că întotdeauna acolo unde este prezent Duhul Sfânt acest lucru se face în calm. Cel

[35]Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).
[36]Cleopa Ilie, *Mânca-v-ar Raiul!*, (Vol. II, Editura Mănăstirea Sihăstria, Neamț, 2010), p. 91.

mai bine acest lucru a fost spus în Vechiul Testament când Dumnezeu s-a arătat Sfântului Ilie. Iată cum ni se spune că a avut loc această desocperire: "a zis Domnul: „ieşi şi stai pe munte înaintea feţei Domnului! Că iată Domnul va trece; şi înaintea Lui va fi vijelie năprasnică ce va despica munţii şi va sfărâma stâncile, dar Domnul nu va fi în vijelie. După vijelie va fi cutremur, dar Domnul nu va fi în cutremur. După cutremur va fi foc, dar nici în foc nu va fi Domnul. Iar după foc va fi adiere de vânt lin şi acolo va fi Domnul". Auzind aceasta, Ilie şi-a acoperit faţa cu mantia lui şi a ieşit şi a stat la gura peşterii. Şi a fost către el un glas care i-a zis: „Ce faci aici, Ilie?" Iar el a zis: „Cu râvnă am râvnit pentru Domnul Dumnezeul Savaot, că au părăsit fiii lui Israel legământul Tău, au dărâmat jertfelnicele Tale şi pe proorocii Tăi i-au ucis cu sabia; numai eu singur am rămas, dar caută să ia şi sufletul meu!" (III Regi, 19, 11-14)

Din ceea ce am putut citii mai sus putem să ne dăm seama că sunt mai multe formele care preced arătarea lui Dumnezeu dar totdeauna Dumnezeu se va arăta în calm. Aceasta fiindcă este bine să ştim că acea "adiere de vânt lin" de care se vorbeşte în Vechiul Testament ca fiind modul în care s-a arătat Dumnezeu Sfântului Ilie este o stare de linişte şi o stare de calm.[37]

Este bine să ştim întotdeauna când omul are în el pe Duhul Sfânt ei bine acest lucru se face prin linişte şi prin pace. Nu se poate în nici un fel să separăm calmul şi pacea de prezenţa lui Dumnezeu. De fapt este un lucru cât se poate de clar că Dumnezeu Tatăl este un Dumnezeu al calmului dacă ne este permisă o astfel de afirmaţie. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că ajungem la Dumnezeu prin calm. Nu putem să stăm în faţa lui Dumnezeu decât prin calm. Iată de ce trebuie să ştim că calmul este un lucru ce este cât se poate de eficient în:

- viaţa sufletească,
- viaţa duhovnicească,
- viaţa mistică,
- viaţa religioasă,
- viaţa teologică.

Toate acestea nu pot să aibă loc dacă nu există calm. Calmul este prin urmare un lucru care ajunge să ne definească. Omul cu cât se apropie de Dumnezeu cu atât mai mult devine mai calm. Este vorba de un calm care ajunge să ne definească şi să ne facă să fim unii care să trăim plenar prezenţa lui Dumnezeu Tatăl. Dumnezeu Tatăl este prin urmare sursă a calmului care este dat nouă în Hristos prin Duhul Sfânt. Se înşeală amar cei care ajung să considere că nu au nevoie de calm pentru a fi în comuniune cu Dumnezeu Tatăl. Ei bine trebuie să ştim că nu este posibil să fim aproape de Dumnezeu Tatăl şi să nu simţim în sufletele noastre calm.[38]

Este evident că nu ne naştem oameni calmi ci mai mult de naştem:

- cu o predispoziţie spre calm,
- cu o înclinaţie spre calm.

În acest sens trebuie să fim conştienţi că starea de calm nu este o imposibilitate nici pentru cei care sunt mai:

- iuţi,
- furioşi,
- repeziţi,
- mânioşi,
- neliniştiţi.

Aceasta fiindcă trebuie să ştim că starea de calm este o stare de care se poate deprinde. Există în ceea ce priveşte dobândirea calmului două posibilităţi:

- posibilitatea psihologică,
- posibilitatea spirituală.

Sunt mulţi care după cum putem să ne dăm seama consideră că acest calm de care vorbim nu este nimic mai mult decât o stare psihologică. Prin urmare tot ceea ce trebuie să facă omul pentru a ajunge la calm este să caute un:

- psiholog,
- terapeut,
- psihiatru după caz

şi cu ajutorul acestuia în cele din urmă va ajunge la calm. Ei bine lucrurile nu sunt chiar atât de simple. Psihologul şi terapeutul se poate să ne aducă la o stare de calm însă ceea ce trebuie să ştim este că această stare

[37]Elaine Poirot, *Sfântul Ilie în cultul bizantin* (Sibiu, 2002).
[38]Radu Teodorescu, *Dumnezeu Tatăl pe înţelesul tuturor* (Cugir, 2019).

de calm este numai una de suprafață. Pentru a ajunge să trăim calmul plenar avem nevoie de spiritualitate. Este vorba de spiritualitatea creștin ortodoxă. Odată că omul ajunge:

- să își dorească,
- să vrea,
- să tindă,
- să tânjească

după viața spirituală ei bine trebuie să știm că el va ajunge să fie destul de calm pentru a dobândii viața spirituală. În acest sens nu se poate să nu vedem legătura dintre calm și viața duhovnicească.[39]

Din cele pe care le-am spus mai sus este bine să știm că acest calm creștin ortodox:

- se poate deprinde,
- se poate învăța,
- poate să fie unul folositor,
- este după cazuri chiar o harismă.

Spunem despre calmul creștin ortodox că poate să fie o harismă fiindcă au fost mai mulți creștini care în fața:

- pericolului,
- primejdiei,
- și amenințării

au fost calmi și au dat dovadă de calm. Antichitatea este plină de cazuri de primii creștini care mergeau la moartea martirică cu calm și cu seninătate. Aceasta fiindcă primii creștini s-au unit prin credință cu Hristos și această unire a fost atât de puternică încât ea a devenit un lucru care a depășit moartea. Este evident că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că putem să trecem cu brio peste moarte sau mai bine spus că moartea poate să fie așteptată cu calm. Aceasta fiindcă Hristos este o putere mai mare decât moarte. În sens creștin ortodox cu cât ajungem să credem mai mult în Hristos cu atât mai mult calmul va venii în noi. Este o legătură ce nu se poate să o remarcăm. Este evident că creștinismul ortodox condiționează calmul creștin ortodox de viața ascetică sau mai bine spus de viața spirituală.[40]

Se poate spune că mai toate faptele ascetice sunt unele care aduc cu sine calmul. Fie că:

- ne rugăm,
- postim,
- facem metanii,
- ne spovedim,
- ne împărtășim,
- ne nevoim,
- facem rugăciunea lui Iisus

ei bine toate aceste lucruri sunt unele care ne duc spre un spiritual sau mai bine spus spre ceea ce am denumit ca fiind calmul creștin ortodox. Este un fapt care ține de noi să ajungem să devenim calmi. Ceea ce trebuie să știm este că creștinii ortodocși autentici sunt oameni ai calmului. Aceasta fiindcă după cum am spus viața cu Hristos este o viață a calmului și al liniștii. De mai multe ori Biserica Creștin Ortodoxă a fost reprezentată cu o corabie care umblă peste valurile învolburate ale lumii noastre. Dacă este să privim în jurul nostru vom vedea că nu există mult calm.

1. Neliniștea,
2. anxietatea,
3. nemulțumirea,
4. grija,
5. problemele,

---

[39]Omul spiritual este un om calm în mai toate religiile lumii. Acesta fiindcă acest om este unul care trebuie să știm că ajunge să fie unul care să trăiască viața după un alt plan de existență decât cel obișnuit. Ei bine creștinismul ortodox este cât se poate de specific: calmul este o urmare a vieții în Hristos. Cu cât suntem mai aproape de Hristos cu atât vom devenii mai calmi și vom ajunge să ne liniștim. Se și spune într-o rugăciune creștin ortodoxă că Dumnezeu este "Cel care miluiește cu liniștirea." Din aceasta trebuie să știm că viața duhovnicească este una care se face cu calm și prin calm. Nu se poate să spunem că suntem creștin ortodocși autentici dacă nu avem calm și nu ajungem să trăim în calm. Iată cum lucrurile sunt cât se poate de firești: cu cât devenim mai duhovnicești cu atât mai mult vom avea mai mult calm în viața noastră.

[40]Dumitru Stăniloae, *Teologia ascetică și mistică ortodoxă* (București, 2019 reeditare).

6. dificultățile,
7. dilemele

sunt cu toate lucruri care după cum am spus ajung să ia calmul de la noi şi să ne facă să fim oameni care să nu mai ştim despre adevărata valoare a calmului.[41]

Pentru creştinismul ortodox trebuie să ştim că acest calm creştin ortodox este:

- existențial,
- vital,
- important,
- total,
- deplin,
- integral.

Aceasta fiindcă trebuie să fim realişti: calmul este un lucru care ne duce în spre Hristos. Nu se poate concepe un calm autentic fără de viața în Hristos. Metodele de nevoință în spre dobândirea calmului după cum putem să ne dăm seama trebuie să fie întotdeauna ortodoxe. De ce? Fiindcă este bine să ştim că sunt mai multe concepții:

- neortodoxe,
- reprobabile,
- eronate,
- greşite,
- chiar eretice

de dobândire a calmului. În acest sens se ştie că în catolicism un exercițiu de autodisciplinare este autoflagelarea. Ei bine acest exercițiu este considerat neortodox şi respins de ortodoxie. Este posibil ca un om să ajung să îşi dorească să fie calm însă ceea ce trebuie să ştim este că el în nici un fel nu va ajunge să facă aceasta prin autoflagelare. De ce? Fiindcă după cum putem să ne dăm seama autoflagelare este greşită. Cum putem să dovedim acest lucru?

1. Hristos nu a practicat flagelarea,
2. Apostolii nu au practicat flagelarea,
3. Sfânta Maria nu a practicat flagelarea,
4. Sfinții nu au practicat flagelarea.

Catolicii consideră că este o dovadă de mare calm să ajungi să te autoflagelezi şi să fi calm. Ei bine trupul trebuie să fie şi el iubit şi îngrijit şi în nici un fel să nu se ajungă să fie rănit.[42]

Prin urmare este bine să ştim că în ceea ce priveşte calmul sunt două alternative:

1. Asceza generică creşti ortodoxă,
2. Practicile personale

pentru dobândirea calmului. Ce voim să spunem prin aceste practici personale pentru dobândirea calmului? Voim să spunem că la calm se poate ajunge şi pe cale proprie dacă suntem mai deficitari la acest capitol. Sunt mulți care adevărul este că nu simt nici un fel de schimbare generică cu privire la calm din viața lor creştin ortodoxă. Ei sunt creştini ortodocşi practicanți şi autentici dar nu au calm. Ce este de făcut într-o asemenea situație? Ei bine într-o asemenea situație un mare rol în are duhovnicul. Creştinul ortodox care simte că nu are calm în el trebuie să meargă să vorbească deschis despre acest lucru cu duhovnicul lui. Duhovnicul poate să îi dea mai multe:

- povețe,
- sfaturi,

---

[41]Dacă este să fim realişti adevărul este că trăim într-o epocă tulbure. Oamenii sunt influențați de mai multe ideologii necreştine:

- ateismul,
- secularismul,
- nihilismul,
- materialismul,
- hedonismul

sunt câteva curente de viață şi de gândire care ajung să aibă mulți adepți şi mulți fani. Iată că lucrurile nu pot să rămâne aşa şi este bine să ştim că trebuie să găsim mai multe soluții la aceste ideologii are câştigă din ce în ce mai mulți adepți. Vom ajunge să facem acest lucru dacă vom lua credința creştin ortodoxă în serios. Cu cât devenim mai serioşi în ceea ce priveşte ortodoxia ei bine cu atât mai mult vom ajunge la calmul creştin ortodox.

[42] I. G. Savin, *Mistica apuseană* (Sibiu, 1996).

- îndrumări,
- alternative,
- posibilități

pentru ca acest creştin ortodox simplu să ajungă la calm.[43]

Se cunoaşte din antichitatea greacă de cazul retorului Demonstene că el a fost inițial bâlbâit. Ce a făcut Demonstene pentru a ajunge să îşi învingă bâlbâiala? Zilnic mergea pe malul mării şi lua pietre pe care şi le băga în gură şi făcea aşa exerciții de diciție. Ei bine avem aici un exemplu care ne spune că şi noi creştinii ortodocşi care stăm mai prost cu calmul trebuie să facem:

- exerciții,
- încercări,
- sforțări,
- eforturi,

pentru a ajunge să dobândim calmul creştin ortodox.

Este bine să ştim că cei care cred că nu există loc pentru calmul creştin ortodox se înşeală. Calmul creştin ortodox este un lucru care după cum am spus trebuie să ştim că ajunge să fie unul care să dea rezultate. Sunt rezultate care ajung să ne modifice viața şi să ne facă să fim unii care să trăim viața mult mai uşor şi mult mai frumos. De ce? Fiindcă este vorba de acest calm ce ne face să fim unii care:

- să vedem,
- să trăim,
- să simțim,
- să experimentăm

lucrurile la rece. Toată viața bisericească este una care după cum am spus ne duce în spre calm şi ne face conştienți de importanța calmului în viața de zi cu zi.[44]

Se spune că un medic din America a primit în vizită un prieten de al său. Amândoi şi-au zis:

- Tu ai vizitat vreodată un penitenciar?
- Penitenciar?
- Da.
- Să știi că nu.
- Ce ai spune că mergem să vizităm unul?
- Nu ştiu ce să zic.
- Păi nu avem nimic de pierdut.
- Bine fie cum spui tu.

Cei doi prieteni au început să viziteze un penitenciar. S-au uitat la celule, la deținuți, la gardieni, dar un lucru le-a atras atenția. Era vorba de un deținut care se plimba de colo până colo şi spunea întruna:

- O de aş fi ascultat, o de aş fi ascultat.

Cei doi prieteni şi-au spus:

- Ce o fi cu el?
- Să știi că nu știu.
- Pare foarte ciudat.
- Este.
- Hai să îl întrebăm ce are.
- Bine.

Cei doi prieteni s-au apropiat de deținutul cu pricina.

- Bună ziua.

---

[43]Sunt din ce în ce mai puțini cei care ajung să se deschidă în fața duhovnicului. Aceasta fiindcă oamenii de azi au devenit extrem de influențați de curentele din:
- psihologie,
- şi psihiatrie.

Aceste curente sunt unele care ne spun că trebuie să fim cât se poate de atenți cu viața noastră psihologică fiindcă ea nu are nici o legătură cu viața spirituală. Ei bine o astfel de gândire este eronată şi total neortodoxă. Este bine să ştim că trebuie să fim unii care să vedem lucrurile mai profund şi să ne dăm seama că nivelul psihologic este numai un nivel de început al vieții duhovniceşti. Este evident că acest nivel trebuie să fie unul care să fie văzut aşa cum este el şi să nu fie supraapreciat.

[44]Constantin Marin, *Isihasm în mănăstirile spațiului mioritic românesc: de la palamism la paisianism* (Iaşi, 2009).

- Bună ziua, o de aş fi ascultat.
- Să nu vă supăraţi pe noi.
- Nu mă supăr, o de aş fi ascultat.
- De ce tot spuneţi: o de aş fi ascultat.
- Este o problemă personală.
- Şi nu puteţi să ne-o spuneţi şi nouă?
- Depinde.
- De ce?
- Dacă voiţi să mă ascultaţi.
- Vă ascultăm.
- Dar cine sunteţi voi?
- Suntem doi civili care voim să vedem cum este viaţa în penitenciar.
- Aaa, înţeleg.
- Şi de ce tot repetaţi: o de aş fi ascultat?
- Fiindcă din pricina mea a avut loc o mare nenorocire.
- Ce nenorocire?
- Bine o să vă spune.
- Vă ascultăm.
- Eu afară în libertate am fost îngrijitor la un pod de cale ferată.
- Frumos.
- Da a fost frumos.
- Şi în ce consta această meserie?
- Era simplu: trebuia să am grijă de un pod de cale ferată care când se ridica în sus treceau vapoarele prin ea.
- Şi ce este cu asta?
- Aveţi răbdare.
- Bine, avem răbdare.
- Într-o zi am primit o telegramă de mai marii mei care îmi spuneau că în curând trebuia să vină un tren cu excursionşti şi că trebuie să ţin podul să treacă ei.
- Aşa şi?
- Ei bine a venit ora stabilită şi trenul nu a venit.
- De ce?
- A avut o întârziere.
- Şi ce s-a întâmplat?
- Au venit câteva vapoare şi marinarii mi-au cerut să ridic podul.
- Şi l-aţi ridicat?
- Din nefericire da.
- De ce din nefericire?
- Fiindcă în timp ce podul era ridicat a venit trenul de care am fost anunţat.
- Vai nu se poate.
- Fiindcă podul era ridicat trenul a ieşit de pe linie şi au murit mai toţi cei care erau în el.
- Nu se poate!
- Ba uită că se poate.
- Şi pentru aceasta aţi fost băgat în închisoare?
- Da şi de atunci am rămas cu această traumă de tot îmi repet: o de aş fi ascultat.[45]

Avem aici o întâmplare care ne spune că nerăbdarea este una dintre principalele cauze ale lipsei de calm. Suntem oameni care avem puţină răbdare şi pentru aceasta se ajunge de multe ori la cele mai nefaste consecinţe. Este evident că dacă impiegatul de mai sus ar fi avut mai multă răbdare şi calm evident că nu s-ar fi ajuns la dezastrul care l-a provocat. Trebuie să ştim că noi suntem unii care ajungem să provocăm mari pagube materiale şi la fel de bine sufleteşti dacă ajungem să facem lucruri care sunt lipsite de:
- calm,
- răbdare,

[45]Grigorie Comşa, *1000 de pilde pentru viaţa creştină* (Arad, 1929).

- neliniște,
- lipsă de certitudine,
- nesiguranță.[46]

Gânditorul Daniel Webster spunea că: "păstrează-ți calmul. Furia nu e un argument." Din aceasta trebuie să înțelegem că trebuie să fim unii care să ajungem să fim convinși că furia nu este o soluție în fața calmului. De ce? Fiindcă furia este în sine un sentiment negativ. Este un sentiment negativ fiindcă ea ne face să fim:

- frustrați,
- neatenți,
- ridicoli,
- fără perspective.[47]

Trăim într-o epocă în care oamenii vor să realizeze mult ceea ce este bine. Ceea ce trebuie să știm este că oamenii din epoca noastră nu numai că vor să realizeze mult ci la fel de bine sunt unii care vor să realizeze și repede. Ei bine fiindcă suntem grăbiți ajungem să facem lucruri fără să mai ținem cont de consecințele lor pe termen lung. Așa se face că ajungem să facem lucruri pe care evident că mai apoi le vom regreta. Acest lucru fiindcă trebuie să știm că avem calmul ca fiindcă un fapt din ce în ce mai desconsiderat. Omul de azi este un om grăbit. Se poate vedea și din definiția pe care lumea a dat-o secolului al XX-lea: secolul vitezei. Totul trebuie să se întâmple repede în zilele noastre fiindcă omul de azi după cum am spus este un om care iubește viteza. Ei bine trebuie să fim conștienți că viteza nu este soluția la problemele noastre pe termen lung. Gânditorul David Boia spunea că: "graba tulbură, iar calmul limpezește." Suntem unii care trăim în vremuri tulburi fiindcă nu mai vrem să fim unii care să punem în aplicare tradiționalul calm creștin ortodox.[48]

CAPITOLUL 3

CUM SĂ NE MENȚINEM CALMUL ÎN SITUAȚII DISPERATE?

Adevărul este că mai toți dintre noi ne considerăm oameni ai:

- calmului,
- liniștii,
- păcii interioare,
- ai așezării.

Ei bine lucrurile sunt așa până la proba contrară. Cei mai mult dintre noi vom vedea că dacă lucrurile se precipită în jurul vom ajunge și noi:

- să nu mai fim calmi,
- să nu mai fim liniștiți,
- să ne pierdem echilibrul pe care credeam că îl avem,
- să nu ne mai cunoaștem pe noi înșine.

Experiența practică a vieții este una care ne spune că numai în situații de excepție vom ajunge să ne dăm seama dacă cu adevărat suntem calmi sau nu. Aceasta fiindcă după cum am spus de multe ori calmul din viața noastră este:

- al aparențelor,
- superficial,
- de suprafață,

---

[46]Carl Semmelroth, Donald E. P. Smith, *The Anger Habit: Proven Principles to Calm the Stormy* Mind (Sourcebooks, 2004).

[47]De mai multe ori când cineva ajunge să fie furios ei bine el este o persoană care nu mai vede nimic în jurul lui decât negru. Este cât se poate de evident că omul furios este un om care nu mai vrea să vadă lucrurile în perspectivă. Aceasta fiindcă trebuie să fim convinși să la fiecare problemă pe care o avem sunt mai multe soluții. Ei bine când suntem furioși nu mai vedem nici o soluție ci tot ceea ce credem că este bine să facem este să ne manifestăm cu:
- violență,
- agresivitate,
- mânie,
- ură,
- brutalitate.
Unde sunt aceste lucrurile este evident că nu mai poate să fie calmul creștin ortodox.

[48]Norris J. Chumley, *Isihia. Prezența lui Dumnezeu în liniștea sufletului* (Iași, 2017).

- slab.

Ei bine trebuie să ştim că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că trebuie să luăm aminte la noi înşine:

- nu numai când suntem în situaţii liniştite,
- ci şi când suntem în situaţii dificile.

Ajungem să ne dăm seama de semnificaţia calmului atunci când vom vedea că el este un lucru care nu dispare în noi când ajungem la disperare. Ei bine trebuie să ştim că viaţa este plină de neprevăzut şi de multe ori ajunge chiar în pragul disperării.[49]

Disperarea este din ce în ce mai întâlnită în zilele noastre. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că oamenii sunt unii care nu au nici un fel de perspectivă şi nici un fel înţelegere deplină a vieţii şi a calmului în cele din urmă. Oamenii din zilele noastre sunt unii care ajung foarte repede la disperare din cele mai variate motive:

- financiare,
- familiale,
- se serviciu,
- personale,
- intime,
- din dragoste etc.

Toate acestea fiindcă după cum am spus omul de azi este un om care disperă destul de repede. Sunt mulţi care sunt disperaţi de viaţa din jurul lor dar care nu recunosc acest lucru. Pentru a ajunge să ne vindem că disperare sunt necesare mai multe lucruri dar două dintre cele considerăm că sunt necesare:

1. Să devenim conştienţi deplin că am ajuns la disperare (adică să renunţăm să ne autoamăgim),
2. Să ne dăm seama că avem nevoie de calm.

Este evident că viaţa din jurul nostru se poate aduce la disperare.[50]

Dacă este să privim la lumea din jurul nostru sunt mai mulţi care vor găsii mai multe motive să ajungă la disperare.

1. Agresivitate,
2. Ostilitate,
3. Complicaţii,
4. Situaţii care se agravează,
5. Conflicte,
6. Neînţelegeri,
7. Crize financiare,
8. Crize economice,
9. Epidemii

ei bine toate sunt unele care ne fac să nu mai ştim care este sensul normal şi firesc al vieţii noastre. Aceasta fiindcă după cum putem să ne dăm seama oamenii din zilele noastre sunt:

- puţini aplecaţi spre spiritual,
- puţin interesaţi de spiritual,
- fără de interes major faţă de calm.

[49]Disperare este un lucru care se leagă cel mai mult de lipsa de:
- nădejde,
- perspectivă,
- speranţă,
- pozitivitate,
- a de vedea lumina de la capătul tunelului.

Ei bine în acest situaţii vom vedea că cei mai mulţi dintre noi în astfel de situaţii nu mai avem calm şi ajungem să fim unii care să nu mai ştim pe ce lume ne aflăm şi cum trebuie să acţionăm. Aceasta fiindcă după cum am spus calmul la cei mai mulţi dintre noi este:
- superficial,
- de suprafaţă,
- slab,
- fără profunzime,
- fără de adâncime.

Avem toate motivele să ajungem să ne ridicăm problema calmului mult mai profund şi mai bine.

[50]Maria Gonzalez, Graham Byron, *The Mindful Investor: How a Calm Mind Can Bring You Inner Peace and Financial Security* (Wiley, 2009).

Sunt din ce în ce mai multe cazuri de nevroze și comportamente psihotice care au apărut din cauza faptului că omul a ajuns la disperare.[51]

Împăratul Franței Napoleon Bonaparte spunea un lucru care trebuie să fie reprodus în acest context: “calmul este cea mai mare calitate a unui om destinat să comande.” În acest sens este bine să ştim că:

- nervii,
- furia,
- mânia,
- colericul,
- rebeliunea,
- izbucnirile nervoase,

nu au ce căuta într-un om care este menit să conducă și că comande. Aceasta fiindcă din situațiile:

- dificile,
- grele,
- limită,
- disperate

ei bine nu vom ajunge să ieșim prin lipsă de calm. Se poate vedea că o trăsătură la mai toți dictatorii este mânia. Dictatorii sunt oamenii mânioși chiar dacă acest lucru ajung de mai multe ori să îl facă să nu fie văzut de prima dată. Aceasta fiindcă este bine să ştim că atunci când ajungem să conducem pe mai mulți trebuie să avem capacitatea de a trece peste propriile noastre sentimente și a pune binele comun mai presus de binele propriu. Ei bine sunt puțini adevărați lideri care pot să facă acest lucru. De ce? Fiindcă trebuie să ştim că oamenii sunt unii care nu au un simț al calmului. Când nu suntem deprinși cu calmul creștin ortodox ajungem foarte ușor la:

- disperare,
- exasperare,
- perturbare,
- neliniște,
- angoasă.[52]

Este evident că sunt mai mulți care evident că nu știu cum se manifestă calmul creștin ortodox. Sunt mai multe concepții

- eronate
- și greșite

cu privire la calm și mai ales la calmul creștin ortodox. Aceasta fiindcă sunt oameni care din comoditate sunt unii care nu vor în nici un fel să ajungă la înțelegerea deplină a calmului și a modului cum se manifestă el. Filosoful grec antic Epicur era cât se poate de concludent când spunea că: “la cea mai mare parte a oamenilor calmul seamănă cu letargia, iar emoția cu patima.” Din aceasta trebuie să înțelegem că pentru unii calmul este mai mult un fel de stare de:

- letargie,
- nepăsare,
- rupere de realitate,
- dezinteres,
- adormire continuă,
- a fi posac,
- a fi mohorât continuu etc.

---

[51]În acest climat al neliniștii și nesiguranței pe care îl aduce cu sine disperarea ei bine omul ajunge să încerce orice. Sunt mulți care ajung la religie și la credință numai după ce au trecut prin mai multe probleme legate de dispare. Este și acest lucru un fapt care poate duce la Dumnezeu Tatăl dar trebuie să știm că nu este cel mai de dorit. Omul trebuie să tânjească după Dumnezeu Tatăl din propria inițiativă. Aceasta fiindcă omul trebuie să fie unul care:
- să Îl caute,
- să Îl dorească,
- să tânjească
după Dumnezeu mai mult când este în stare de liniște și când nu a ajuns disperat. Ei bine se pare că disperarea este un lucru care a ajuns să facă ravagii în lumea noastră. Sunt unii care după cum se poate intui ajung chiar și la sinucidere din cauza disperării. Aceasta fiindcă oamenii de azi sunt oameni care se leagă strict de această lume și nu mai vor să aibă o legătură cu Dumnezeu Tatăl.

[52]John Lee,*The Anger Solution: The Proven Method for Achieving Calm and Developing Healthy, Long-Lasting Relationships* (De Capo, Lifelong books, 2009).

Ei bine trebuie să ştim că aceste lucruri în nici un fel nu sunt unele care ajung să ne definească. Nu pot să ne definească fiindcă este bine să ştim că în nici un fel calmul creştin ortodox nu este o stare de letargie. Nu este o stare de letargie fiindcă el este unul care ne face conştienţi de faptul că nu vor putea să găsim leac disperării tot prin disperare. Disperarea este un sentiment care trebuie să ştim că nu îl are niciodată cauză pe Dumnezeu. De ce? Fiindcă disperarea nu vine niciodată de la Dumnezeu. Ea vine în mai toate situaţiile de la:

- noi înşine,
- şi de la diavol.

Este evident că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că dacă deprindem calmul (azi puțin și mâine iar puțin și poimâine iar puțin) ei bine vom ajunge să depășim disperarea.[53]

Se poate vedea că disperarea este un lucru care a ajuns să fie din ce în ce mai larg răspândit în lumea noastră. Dintre toate stările de disperare nici una nu este atât de gravă și de pronunțată ca disperarea în fața morții. Ei bine adevărul este că cei mai mulți dintre noi simțim multă disperare când ne gândim la moarte:

- vom părăsii această lume pentru totdeauna,
- nu ştim sigur ce ne aşteaptă în viața de apoi,
- nu ştim sigur dacă există viața de apoi,
- nu ştim ce va crede Dumnezeu Tatăl despre noi pe cealaltă lume,
- nu ştim dacă vom merge în rai sau în iad.

Ei bine moartea este un lucru care ne poate face să disperăm. De ce? Fiindcă ea este una care după cum putem să ne dăm seama ne poate face mult rău. Totuşi creştinismul ortodox este unul care ne spune că și în fața morții suntem unii care ajungem să ne păstrăm calmul prin credință în Hristos. Hristos este mai puternic ca moartea și dacă ne rugăm lui disperarea morții va pleca de la noi.[54]

Se spune că în apogeul domniei sale regele normanilor Kanut și-a așezat împărăția în capitala de la țărmul mării în localitatea Soulhampton.

- Mărite rege ce mare este mărirea ta, i-a spus un sfetnic din suita lui.
- Aşa este, a răspuns Kanut.
- Mai este pe pământ un rege care să aibă atâta putere cum ai tu?
- Nu în nici un caz.
- Puteți să faceți ce vreți fiindcă aveți toată puterea la dispoziția voastră majestate.
- Ei da, a răspuns regele plin de sine.

Dintr-o dată regele s-a ridicat de pe tron.

- Ce este majestate?
- Regele Kanut nu a spus nimic.

S-a îndreptat spre marea care era în fața lui.

- Vreți să mergeți la mare majestate?
- Da, la mare.
- Dar de ce?
- O să că arăt acolo cât de mare este puterea mea.
- Bine majestate.

Regele a ajuns în fața mării.

- Tu mare! A strigat regele.

---

[53]Sunt mulți care psihologi care consideră calmul creştin ortodox ca o stare de:
- apatie totală,
- nepăsare,
- dezinteres,
- lipsă de seriozitate.

Aceasta fiindcă ei consideră că de faptul omul are toate motivele să fie disperat. Cum să nu fi disperat când:
- sărăcia,
- moartea,
- suferința,
- necazurile

fac ravagii în jurul tău? Ei bine ceea ce trebuie să ştim este că deşi sunt mai multe lucruri negative în jurul nostru și care eventual ne pot duce la disperare trebuie să avem credință în Dumnezeu Tatăl. Deşi în lumea noastră sunt mai multe lucruri rele ele nu sunt dincolo de puterea lui Dumnezeu Tată.

[54]Theodore Papanicolaou, *Viziunea morții în lumina sfinților părinți ai Bisericii* (Iaşi, 2013).

- Ce o fi vrând să facă? Se întrebau curtenii din suita regelui.
- Nu știu.
- Ce are cu marea?
- Să așteptăm să vedem.
Într-un moment de delir regele a strigat către mare:
- Mare eu sunt măritul rege Kanut! Ție îți poruncesc liniștește-te și urmează-mi poruncile!
Între curteni s-a făcut liniște. Nici un răspuns din partea mării. Valurile s-au mișcat în continuare și au ajuns până la picioarele regelui. Dintr-o dată regele Kanut s-a schimbat la față.
- Majestate ce este?
- Marea nu vrea să mă asculte.
- Dar nu are cum.
- De ce?
- Marea nu are urechi să audă.
- Prostii.
- De ce majestate?
- Ce putere am eu?
- Aveți multă putere majestate.
- Am o putere slabă.
- De ce?
- Dacă nici marea nu mi se supune, ce putere să mai am eu?
- Majestate să vedeți...
- Nu am ce vedea. Nu v-ați dat seama?
- Nu majestate.
- Puterea mea este nimic în fața puterii lui Dumnezeu.
- Majestate nu trebuie să luați lucrurile chiar așa?
- Dar cum?
Curtenii care îl încurajaseră pe regele Kanut au rămas fără cuvânt.
- Să vă fie o lecție la toți ce ați văzut azi.
- Ce lecție majestate?
- În fața puterii lui Dumnezeu, puterea unui rege este ca un fir de nisip pe o plajă.
- Înțelegem majestate.
Se spune că regele Kanut și-a revenit din delirul puterii care îl cuprinse. Ieșii din palat și se îndreptă spre o cruce din capitala lui.
- Ce faceți majestate?
- Veniți și aflați.
Regele a ajuns în fața crucii în fața căreia și-a scos coroana și a pus-o deasupra crucii.
- De ce ați pus coroana regală acolo majestate?
- Pentru ca toți din regatul meu să știe că puterea lui Dumnezeu este mai mare ca puterea mea.[55]
Credem că întâmplarea de mai sus este una care este grăitoare prin sine dar sunt mai multe alte lucruri pe care eventual ajunge să le învățăm din ea. Unul este că de multe ori disperarea poate să fie asemănată cu o stare de delir. Ajungem ca pur și simplu să fim:
- copleșiți,
- depășiți,
- terminați,
- vlăguiți
de problemele lumii din jur. De ce? Fiindcă este bine să știm că problemele care el avem sunt unele care ne fac să fim cât se poate de neputincioși. De multe ori când disperarea ne cuprinde ajungem să fim ca regele Kanut: ne dăm seama a că nu mai avem nici un fel de șansă să ieșim din disperare prin propriile noastre puteri. Disperarea este un lucru care ne învață că puterile noastre sunt limitate dar puterii lui Dumnezeu nu îl stă nimic în față. Iată de ce un ateu care ajunge la disperare este un om care nu mai are nici un motiv să mai trăiască. Nu este de mirare

[55]Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

că mai mulți atei ajung să se sinucidă. Ei fac acest lucru fiindcă pentru ei nu mai există nici un Dumnezeu care are putere și care guvernează lucrurile acestei lumi.[56]

Este adevărat că viața poate să scoată în viața noastră situații:

- disperate,
- limită,
- critice,
- vlăguitoare,
- dificile,
- grele,
- triste etc.

Toate acestea trebuie să ne aducem aminte că nu sunt mai presus de puterile lui Dumnezeu Tatăl. Iată de ce este posibil să ajungem la disperare dar trebuie să ne amintim cu mult calm că după cum spune proverbul, după orice furtună va ieșii soarele.[57]

Nu se poate aici să nu vedem legătura dintre disperare și neliniște. Sunt oameni care au un fel de neliniște constantă mai ales față de ziua de mâine. Aceasta fiindcă este bine să știm că trebuie să fim conștienți de faptul că omul este un om care are multe griji. Sunt multe griji pe care le avem și care dacă nu le lăsăm în grija lui Dumnezeu Tatăl ajung să nască în noi adevărate stări de disperare. Iată ce spunea în acest sens chiar Domnul Iisus Hristos: "de aceea vă spun: Nu vă îngrijorați de viața voastră, gândindu-vă ce veți mânca sau ce veți bea; nici de trupul vostru, gândindu-vă cu ce vă veți îmbrăca. Oare nu este viața mai mult decât hrana şi trupul, mai mult decât îmbrăcămintea? Uitați-vă la păsările cerului: ele nici nu seamănă, nici nu seceră şi nici nu strâng nimic în grânare, şi totuşi Tatăl vostru cel ceresc le hrăneşte. Oare nu sunteți voi cu mult mai de preț decât ele? Şi apoi, cine dintre voi, chiar îngrijorându-se, poate să adauge măcar un cot la înălțimea lui? Şi de ce vă îngrijorați de îmbrăcăminte? Uitați-vă cu băgare de seamă cum cresc crinii de pe câmp: ei nici nu torc, nici nu țes; totuşi vă spun că nici chiar Solomon, în toată slava lui, nu s-a îmbrăcat ca unul din ei. Aşa că, dacă astfel îmbracă Dumnezeu iarba de pe câmp, care astăzi este, dar mâine va fi aruncată în cuptor, nu vă va îmbrăca El cu mult mai mult pe voi, puțin credincioşilor? Nu vă îngrijorați dar, zicând: 'Ce vom mânca?' sau: 'Ce vom bea?', sau: 'Cu ce ne vom îmbrăca?'. Fiindcă toate aceste lucruri neamurile le caută. Tatăl vostru cel ceresc ştie că aveți trebuință de ele. Căutați mai întâi Împărăția lui Dumnezeu şi neprihănirea Lui, şi toate aceste lucruri vi se vor da pe deasupra. Nu vă îngrijorați dar de ziua de mâine; căci ziua de mâine se va îngrijora de ea însăşi. Ajunge zilei necazul ei." (Matei 6, 25-34). Prin urmare aici avem mai multe îndemnuri din partea Domnului Iisus Hristos care ne spun că trebuie să fim unii care să nu fim dominați de griji. Aceasta fiindcă dacă grija nu este stopată la timp ea poate duce la disperare.[58]

Este evident că Iisus a propovăduit starea de liniște și starea de calm ca fiind una care este naturală firii umane. Aceasta fiindcă sunt din ce în ce mai mulți care pot să vadă o stare de neliniște ce ajunge să domine lumea de azi. Ei bine este bine să știm că lumea de azi ajunge de multe ori să fie adeptă la mai multe situații:

- disperate,
- limită,
- problematice,
- eronate,
- tensionate,
- dificile,
- nenaturale

---

[56]Robert E. Thayer,*Calm Energy: How People Regulate Mood with Food and Exercise* (Oxford, 2003).

[57]Sunt mulți care devin necredincioși în situații disperare fiindcă ei consideră că disperarea și situațiile disperate în nici un fel nu pot să fie reconciliate cu credința în Dumnezeu Tatăl. Cum se poate ca dacă Dumnezeu este Tatăl nostru el să lase peste noi situații disperate? Ei bine trebuie să știm că de cele mai multe ori noi suntem cei care creăm aceste situații disperare. De ce? Fiindcă trebuie să știm că:

- neatenția,
- nepăsarea,
- dezinteresul,
- mândria noastră

Sunt unele care ne fac să nu mai facem voia lui Dumnezeu Tatăl. Acolo când ajungem să nu mai facem voia lui Dumnezeu Tatăl ei bine este cât se poate de evident că vom ajunge la disperare. A nu merge după voia lui Dumnezeu Tatăl se sfârșește întotdeauna în disperare.

[58]Antonie de Suroj, *Adierea duhului. Purtarea de grijă față de suflet* (Iași, 2015).

ca fiind unele care sunt cât se poate de normale și firești. Iată de ce este bine să știm că în cele din urmă nu trebuie în nici un fel să confundăm minciuna cu adevărul. După cum putem să vedem în jurul nostru sunt în timpurile noastre, mai mulți care sunt neliniștiți și disperați. De multe ori ei nu mai găsesc vieții nici un:
- sens,
- noimă,
- rost,
- finalitate,
- înțeles.

Aceasta fiindcă dacă este să privim realist lumea din jurul nostru ei bine ierarhia valorilor ei este una bulversată și este una cu susul în jos. De ce? Fiindcă omul de azi nu este un om care vrea să facă efortul de a ajunge să se spiritualizeze.[59]

Gânditorul român Vasile Ghica spunea cât se poate de plastic: "este greu să îți păstrezi calmul când îți deraiază toate șansele." Cuvintele acestea în sine exprimă un mare adevăr. Mai toți dintre oi avem motive să credem că este aproape imposibil să fie calm într-o lume atât de:
- impredictibilă,
- neliniștită,
- schimbătoare,
- fulminantă,
- rapidă.

Totuși deși ajungem de multe ori la limita dintre calm și neliniște ceea ce trebuie să știm este că în nici un fel calmul nu ne va părăsii niciodată dacă suntem creștin ortodocși autentici. Cum este posibil una ca asta? Este posibil fiindcă după cum am spus calmul este un lucru care ajunge să ne lege de Hristos. Cum mai putem să disperăm dacă nu îl avem pe Hristos. În acest moment am ajuns la un punct nevralgic al cărții noastre:
- viața fără de Hristos este o viață a disperării.

Deși nu o recunosc cei care nu Îl au pe Hristos adânc în sufletul lor sunt oameni disperați. Aceasta fiindcă numai Hristos poate să ne ofere o liniște a sufletului de care cu toții avem nevoie. Este evident că pacea lui Hristos este una care elimină din suflet orice:
- disperare,
- neliniște,
- angoasă,
- perturbare,
- problematizare etc.

Toate aceste lucruri fiindcă după cum am spus Hristos aduce în noi oamenii un fel de stare de calm permanent.[60]

Sunt situații în care trebuie să recunoaștem că trecem prin momente disperate. Ei bine aceste momente sunt unele care evident că sunt un:
- test,
- o încercare,
- o tentație,
- o ispită,
- un examen

pe care trebuie să îl trecem cu brio. De cele mai multe ori tot ceea ce avem de făcut în momentele disperate este să avem răbdare. Dacă avem răbdare vom vedea că totul este trecător în această lume și că disperarea nu este un lucru care să aibă multă influență în viața noastră. Să ne aducem aminte în momentele de disperare de faptul că

---

[59]După cum am spus calmul pentru a ajunge să se permanentizeze are nevoie de un fel de sprijinim permanent din partea spiritualității. Aceasta fiindcă fără de spiritualitate nu se poate pătrunde în sufletul omului și nici nu se poate modela sufetului. Calmul este o stare care pleacă din suflet. Sufletul devine calm la mai orice situație atunci când este:
- unit,
- în comuniune,
- asociat,
- plin

de spiritualitatea creștin ortodoxă. Iată de ce este bine să știm că vom ajunge la spiritualitate dacă vom face un minim de efort. Aceasta fiindcă deși sunt mulți în zilele noastre care contestă spiritualitatea adevărul este că ea este una benefică pentru noi.
[60]Priscilla, Warner,*Learning to Breathe: My Yearlong Quest to Bring Calm to My Life* (Atria Books, 2012).

totul este trecător în această viață și că nu se cuvine să ajungem să fim definiți de momentele de disperare. După cum am spus unii oameni sunt mai predispuși la disperare în timp ce ații nu sunt la fel de predispuși. Iată de ce este bine să știm că orice stare de disperare este una care va trece. Acest lucru a fost afirmat și de un proverb chinezesc: "trăiește, păstrează-ţi calmul. Va trece timpul şi florile vor înflori singure." Este evident adevărat că trebuie să fim realiști și să nu:

- desconsiderăm,
- tratăm cu indiferență,
- să nu ne pese,
- să nu fim deloc interesați

de momentele de disperare. După cum am spus sunt unii dintre noi care disperă foarte ușor. Este destul să dea o problemă peste ei ca ei să ajungă să dispere și să își piardă:

- cumpătul,
- răbdarea,
- calmul,
- liniștea,
- pacea sufletească.

Toate aceste lucruri fiindcă după cum am spus este bine să știm că există o limită dintre disperare și neliniște.[61]

Ceea ce trebuie să știm este că de multe ori calmul a ajuns să fie unul care să fie asimilat cu oboseala. Un om obosit de cele mai multe ori:

- se comportă,
- are simptoame,
- se aseamănă,
- prezintă trăsăturile

unui om calm. Aceasta fiindcă trebuie să știm că pentru mulți a fi calm înseamnă a fi un om obosit. Să fie oboseala și calmul două lucruri identice? Realitatea este că nu. Una este calmul și alta este oboseala. În starea de oboseală adevărul este că omul nu mai poate să fie cuprins de sentimente negative ca disperarea. Totuși oboseala și calmul nu sunt două lucruri identice. Trebuie să vedem o deosebire între ele și să nu le confundăm. Gânditorul Calos Saavedra Weise spunea: "calmul mării fără vânt se ascunde într-o inimă obosită." Din aceasta trebuie să înțelegem că de multe ori ajungem să fim obosiți și fiindcă suntem așa nu mai avem în nici un fel nici o stare de disperare. Ei bine realitatea este că imediat ce ne vom trezi prin:

- somn
- și odihnă

din calm în cele din urmă vom ajunge din nou la disperare. Ce voim să spunem cu aceste cuvinte? Că oboseala nu este în nici un fel o soluție la problema disperării. Aceasta fiindcă disperarea nu dispare din inima și din sufletul celui care este cuprins de ea odată cu oboseala. Oboseala este numai una care en face să nu mai fim unii care suntem dispuși să acordăm atenție disperării.[62]

Ceea ce se poate vedea în epoca noastră este că sunt din ce în ce mai mulți cei care sunt disperați. Cauzele disperării sunt multiple:

- nesiguranța zilei de mâine,
- sărăcia,
- lipsa de perspective,
- lipsa de sens,
- necazurile,

[61]În nici un fel nu trebuie să lăsăm ca neliniștea să ajungă să ne domine. Aceasta fiindcă s-a putut vedea că până și în sens medical neliniștea este un lucru care dăunează sănătății. Iată de ce trebuie să știm că facem o favoare sănătății noastre prin faptul că nu ajungem să cădem în:
- neliniște
- și disperare.
Aceasta fiindcă aceste stări sunt unele care evident că ne fac să fim cât se poate de vulnerabili. Ceea ce mai puți sfinți părinți au spus este că diavolul dacă nu este izgonit prin rugăciune poate să aducă multă neliniște și disperare în sufletul nostru. Așa se face că sfinții părinți au ajuns să se roage cu rugăciunea lui Iisus care este o armă puternică împotriva diavolului. Trebuie să fim realiști și să știm că de multe ori atacurile de panică și disperarea sunt lucruri produse în noi de diavol.

[62]Robert E. Thayer,*Calm Energy: How People Regulate Mood with Food and Exercise*, (Oxford,2003).

- durerile,
- bolile,
- suferința,
- viața fără de noimă etc.

Ei bine toate aceste și multe alte lucruri asemănătoare sunt unele care ne fac să ajungem să nu mai știm ce este firescul și normalul. De ce? fiindcă este bine să știm că în sens duhovnicesc trebuie să fim unii care să ajungem să fim cât se poate de atenți cu viața în sens firesc. Cei mai mulți dintre noi suntem persoane care deși ducem o viață normală nu suntem conștienți de ce înseamnă această viață normală. Ea este una care:

- ne scapă,
- ne depășește,
- trece dincolo de noi,
- este dincolo de puterea noastră de a o definii.

Este bine să avem mai multă introspecție și să vedem care este sensul și care este finalitatea ultimă a vieții noastre de zi cu zi. Numai așa vom avea o imagine cât se poate de clară cu privire la viața noastră. Disperarea după cum putem să ne dăm seama nu iartă pe nimeni. Ea este un lucru care apare:

- când nu ne așteptam,
- când nu credea,
- dintr-o dată,
- pe nepregătite,
- fără să fie anunțată.[63]

Este adevărat că disperarea este un sentiment neplăcut și trebuie să știm că sunt mulți care au chiar și conotații religioase la disperarea lor. De ce? Fiindcă ei sunt unii care trebuie să știm că ajung să deznădăjduiască de iubirea lui Dumnezeu. Știm de un caz de acest fel? Ei bine Iuda Iscarioteanul a fost un astfel de caz. După ce la vândut pe Iisus Iuda a devenit conștient că a făcut un lucru rău. Ei bine el s-a dus și se spânzurat. Aceasta fiindcă ne putem să ne dăm seama că Iuda Iscarioteanul a fost unul care a ajuns la disperare. A ajuns la o disperare din care nu a mai fost cale de întoarcere.[64]

Se spune că mai de mult în vechime erau doi sclavi: unul creștin și altul păgân care munceau împreună.

- Ce viață ducem noi, a început sclavul.
- Adică? A răspuns creștinul.
- Păi tu nu vezi?
- La ce te referi?
- La viața de sclav.
- Aaa, la asta te refereai.
- Este o viață de câine.
- Dacă este să ne gândim la modul în care ne tratează stăpânii așa este.
- Măcar suntem de acord.
- Suntem.
- Mă miră acest lucru.
- De ce?
- Fiindcă tu ești creștin și eu păgân.
- Așa și?
- De ce nu vrei să te faci și tu creștin?
- Să renunț la zeii mei?
- Ce sunt zeii dacă nu diavoli?
- Auzi vezi cum vorbești.
- De ce?
- Eu îi cinstesc și îi iubesc pe zeii mei.

---

[63]Sunt mulți oameni care trăiesc starea de disperare ca pe un fel de neliniște continuă. Ei sunt persoane care ajung la disperare dar nu sunt conștienți. Este posibil ca de multe ori chiar micile griji ale vieții să ne aducă la disperare fără ca noi să fim conștienți. Este bine să vedem lucrurile cât se poate de profund și să ne dăm seama dacă în spatele neliniștii noastre zilnice nu se ascunde disperarea. După cum am spus disperarea se poate manifesta într-o stare de neliniște continuă. Iată de ce trebuie să facem un efort pentru a ajunge să ne dăm seama de ceea ce este ea și modul cum poate să fie combătută.

[64]Danion Vasile, *Evanghelia versus Iuda* (București, 2006).

În timp ce discutau a venit stăpânul lor.
- Hei voi de acolo?
- Ce este?
- Gata cu vorbele, haideți la muncă.
- Vai, încă o zi de muncă.
Cei doi sclavi au fost luați și duși la sape o mare groapă.
- O să ne găsim moartea aici, spunea păgânul.
- Nu mai vorbii așa.
- De ce?
- Fiindcă nu este bine.
- Eu spun adevărul.
- Știu și eu adevărul.
- Și atunci?
- Atunci ce?
- De ce nu ești de acord cu mine?
- Sunt de acord cu tine dar credința mea creștină îmi spune să îmi accept soarta.
Între timp stăpânul a fost chemat în altă parte.
- Hei voi doi!
- Ce este stăpâne?
- Eu sunt chemat în altă parte.
- Așa și?
- Voi să continuați munca.
- Bine, bine.
Imediat ce stăpânul a plecat păgânul a aruncat lopata și s-a tolănit pe jos.
- Gata cu munca.
Creștinul muncea în continuare.
- Ce faci? A întrebat păgânul.
- Nu se vede?
- Se vede că încă muncești.
- Așa este.
- Nu mai trebuie să muncești.
- De ce?
- Fiindcă stăpânul a plecat și nu ne mai vede.
- Ei, Stăpânul meu este încă aici.
- Despre ce stăpân vorbești?
- Despre cel de sus, a spus creștinul arătând cu mâna spre cer.[65]
Avem aici o pildă care ne spune despre care a fost diferența dintre:
- creștinism
- și păgânism.

Se poate vedea că păgânismul nu avea nici un fel de morală serioasă. La fel de bine ne mai spune că de fapt păgânismul este unul care ajunge să ucidă conștiința din om. Iată prin urmare că este bine să știm că trebuie să fim unii care să ascultăm de conștiința noastră. Este bine să știm că atunci când conștiința, care după morala creștină este glasul lui Dumnezeu în om, nu este ascultată, acest lucru poate să ducă la:
- neliniște,
- angoasă,
- stare de confuzie,
- stare de disconfort,
- stare de agitație etc.

Este bine să ascultăm ceea ce ne spune conștiința și să ținem cont de ea fiindcă în acest mod în cele din urmă vom ajunge să ne liniștim. Întâmplarea de mai sus cu cei doi sclavi este una care ne spune că în fața conștiinței oamenii reacționează:

[65]Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

- diferit,
- divers,
- neașteptat,
- contradictoriu.

Aceasta fiindcă trebuie să ştim că orice creştin ortodox autentic este unul care ascultă de conştiinţa lui. Când conștiința este ignorată în mod sistematic este bine să ştim că ea poate să ne ducă la o stare de disperare. Aceasta fiindcă după cum am spus conştiinţa poate să nască disperare în noi. Când nu luăm aminte la ea și nici nu voim să dăm curs la ceea ce ne cere ea fără doar și poate să vom ajunge să disperăm. Ceea ce este bine să ştim este că disperarea ar fi un lucru pe care mulţi dintre ni l-am putea purta cu uşurinţă dacă ea nu s-ar manifesta și prin deznădejde. Iată de ce este bine să ştim că deznădejdea este un lucru care ne face să fim unii care să nu mai avem nici un sens în viață. Ajungem să scăpăm de disperare prin mai multe metode. Una dintre aceste metode este munca. Iată ce spunea marele om de ştiinţă (chimist) Mendeleev: "muncește, caută pacea şi calmul în muncă - nu le vei găsi altundeva."

Nici un m nu vrea să fie disperat însă ceea ce trebuie să ştim este că disperarea este un lucru care vine în noi pe nepusă masă. Iată că trebuie să fie realişti şi să ne dăm seama de ceea ce trebuie să facem pentru a ajunge să stârpim disperarea din noi.[66]

Vrem nu vrem trebuie să ştim că disperarea este un lucru pe care mulţi dintre contemporanii noştri îl au. Aceasta fiindcă ea este un sentiment extrem de efectiv în lumea noastră. Trebuie să ştim că vom ajunge să învingem disperarea numai dacă ne vom trezii la realitate și vom duce o viață creștin ortodoxă cu toată seriozitatea. În funcție de epocă disperarea a fost considerată:

- o plagă,
- o boală,
- o nenorocire,
- un dezastru,
- un blestem.

Ceea ce se poate vedea este că mai în toate epocile istoriei omul a fost unul care s-a luptat cu disperarea. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că indiferent de epoca în care a trăit omul nu a vrut să fie disperat. Trebuie să fim oameni responsabili și să ne dăm seama că vom ajungem să învingem disperarea numai când vom lua creștinismul ortodox și viața lui în serios.[67]

CAPITOLUL 4

NELINIȘTEA GENERICĂ A LUMII DE AZI

Cu privire la ceea ce este opusul calmului adevărul este că opiniile diferă. Sunt mai mulți care susțin că de fapt ceea ce este opusul calmului nu este neliniștea ci mai mult furia și mânia. Aceasta fiindcă un om mânios nu are cum să fie calm. Ei bine trebuie să ştim că de fapt și un om neliniștiți nu este calm. Am ales să opunem starea de neliniște ca fiind o stare opusă calmului fiindcă trebuie să ştim că mânia este de cele mai multe ori o stare de scurtă durată în timp ce neliniștea este o stare de lungă durată. Omul neliniștit eventual poate să fie și un om mânios. Totuși, nu toți oamenii neliniștiți sunt oameni mânioși. Aceasta fiindcă după cum am spus neliniștea poate să fie una:

- interioară,

---

[66]După cum am spus unt mai mulți care au mai multe tehnici de a scăpa de disperare:
- un hobby,
- cititul,
- privitul la televizor,
- internetul,
- conversațiile etc.

Toate acestea sunt lucruri bune dar ceea e trebuie să ştim este că nimic nu ne scoate din disperare mai mult ca munca. Munca este un lucru care ne face să ne simțim utili. Atâta vreme cât un om se simte util este bine să ştim că el nu va fi în nici un fel disperat. Este bine să ştim că tocmai lipsa de utilitate este un lucru care aduce în noi disperarea și ne face să nu mai vedem sensul vieții noastre. După cum se poate deduce omul care nu mai are un sens al vieții este un om disperat. Poate nimic nu duce mai mult la disperare ca faptul de a nu avea un sens în viață.

[67]Siluana Vlad, *Catehismul bucuriei* (Editura Agathon, 2017).

- profundă,
- sufletească,
- din străfundurile omului.

Iată de ce trebuie să știm că trebuie să avem o diferență bine definită dintre neliniște și mânie. Ele sunt două lucruri care pot avea mai multe puncte de convergență dar sunt în cele din urmă două entități diferite. Este adevărat că trăim într-o lume a contrastelor. Această lume este una care ne poate face să vedem totul în negru și în acest mod să ajungem la o stare ne neliniște continuă. Sunt și oameni care reușesc să scape de neliniște prin natură. Natura poate să fie un:

- refugiu,
- adăpost,
- o scăpare,
- o ieșire,
- o soluție

la problema neliniștii. Este destul să ieșim în natură. Ne aflăm într-o poiană liniștită pe malul unui lac de munte sub un cer senin albastru și nemișcat. Dintr-o dată ne dăm seama cum este posibil ca într-o lume așa frumoasă să există atât de multă neliniște? Dintr-o dată ne-am venit întru sine și am ajuns să fim în stare de calm.[68]

Suntem oameni care nu știm ceea ce ne rezervă viitorul. Aceasta fiindcă în afară de Dumnezeu Tatăl nimeni nu cunoaște viitorul. Este adevărat că sunt unii care evident că pot să intuiască viitorul. Aceasta fiindcă ei pot să studieze prezentul și trecutul și în cele din urmă își vor da seama de cum va fi viitorul. Ei bine fiindcă nu știm care este viitorul și ceea ce ne rezervă el sunt din ce în ce mai mulți care sunt:

- neliniștiți,
- perturbați,
- îngrijorați,
- disperați,
- pierduți.

Viitorul este un lucru care de multe ori poate să facă ceea ce cunoaștem cu denumirea de: “răsturnări de situație.” Aceasta fiindcă trebuie să știm că vom ajunge să vedem că ceea ce este valabil azi nu va mai fi valabil mâine. Totuși pentru noi creștinii ortodocși viitorul nu este un lucru care să ne facă să fim îngrijorați și neliniștiți. De ce? Fiindcă știm că viitorul este un lucru ce este în mâinile lui Dumnezeu Tatăl. Iată ce spunea în acest sens gânditorul Jim Rohn: “există două moduri de a înfrunta viitorul: poți înfrunta viitorul cu anticipație sau îl poți înfrunta cu neliniște. Știți cât de mulți oameni înfruntă viitorul cu neliniște? Este adevărat, cea mai mare parte a lor.”[69]

Una dintre trăsăturile epocii noastre este grija și neliniștea cu privire la ce ne poate:

- rezerva,
- aduce,
- produce,
- scoate în față

viitorul. Aceasta fiindcă după cum putem să ne dăm seama este bine să știm că omul de azi este un om care dorește mai întâi de orice:

- stabilitate,
- siguranță,
- securitate,
- cursivitate.

Toate aceste lucruri ei bine viitorul le poate spulbera. Mai nou o astfel de spulberare a viitorului omului a făcut-o așa numitul Coronavirusul este un virus care a izbucnit în provincia Wuhan din China. Imediat el a

---

[68]După cum am spus natura ne poate oferii mult calm și ea face acest lucru prin faptul că ne aduce aminte de Dumnezeu Tatăl. Acolo unde este Dumnezeu Tatăl nu poate în nici un fel să fie neliniște. De ce? Fiindcă omul este în contact cu sursa vieții. Iată de ce trebuie să știm că calmul este un lucru ce ne face să vedem lucrurile așa cum sunt ele: ele vin de la Dumnezeu Tatăl și tot în spre El se vor îndrepta. Fericitul Augustin a fost foarte plastic când a spus: “neliniștit este sufletul meu Doamne și nu se va liniști până ce nu își va găsii odihna întru Tine.” Avem aici o frază ce se potrivește la orice creștin. Cu toții trecem prin momente de neliniște în viața noastră și uneori ni se pare că ele nu se mai termină. Ei bine trebuie să ne putem nădejdea în Dumnezeu Tatăl la fel cum a făcut-o și fericitul Augustin. Dacă facem acest lucru trebuie să știm că mai de vreme sau mai târziu calmul va revenii în viața noastră.

[69]Jim Rohn,*7 Strategii pentru obținerea bogăției și fericirii*(Editura Business Tech, 2013).

cuprins toată planeta și a ajuns să fie unul care curmat mai multe mii de vieți la scară planetară. La începutul anului 2020 nimeni nu se gândea că un astfel de virus poate să facă atât de mult rău. Ei bine acest virus vine să ne spună că de multe ori nu putem să anticipăm viitorul. Viitorul este un lucru care după cum am spus ne aduce multe lucruri neprevăzute. Totuși prin:

- credință,
- rugăciune,
- dragoste,
- nădejde

vom ajunge să ne confruntăm cu viitorul. De ce creştinii ortodocşi nu pot să fie unui care să fie neliniştiţi cu privire la viitor? Acesta fiindcă viitorul este în mâinile lui Dumnezeu Tatăl. Este adevărat că viitorul poate să aducă multe lucruri rele:

- foamete,
- grijă,
- secetă,
- cutremure,
- criză economică,
- probleme financiare etc.

Ei bine toate aceste lucruri dacă sunt întâmpinate cu credință în Dumnezeu Tatăl vor putea să fie depășite.[70]

Totuși am vorbit până acum de faptul că viitorul este un lucru care în nici un fel nu poate să ne aducă perturbație fiindcă noi suntem oameni care credem în Dumnezeu Tatăl. Ei bine au fost filosofi care au ajuns să fie și ei interesați de problema neliniștii. Unul dintre cei mai cunoscuți a fost Platon. Ce spunea Platon despre neliniște? "Nimic din treburile oamenilor nu merită o mare neliniște, tulburare" spunea Platon. Este adevărat că oamenii sunt unii care sunt cât se poate de tulburați de ceea ce are loc în jurul lor.

- Crime,
- violență,
- sabotaj,
- furt,
- delapidare,
- viol,
- război etc

sunt cu toate lucruri care ajung să ne facă să nu mai vedem realitatea și să ajungem să nu mai știm în ce direcție să mergem. Ei bine trebuie să știm că dacă un dezastru vine în spre noi trebuie să fim unii care să ajungem să ne schimbăm și să ne ajungem să fim unii care să ajungem să ne protejăm. Totuși acest lucru nu înseamnă o schimbare totală și deplină a noastră.[71]

Cu privire la schimbare se poate vedea că de multe ori ea poate să producă:

- fobie,
- și neliniște

în ființa umană. De ce? Fiindcă este bine să știm că schimbarea este un lucru care este tipic pentru lumea noastră. Ne schimbăm:

- vârsta,
- locul de muncă,
- uneori prietenii,

[70]Trebuie să fim persoane care să ajungem să ne dăm seama că viața cu Dumnezeu Tatăl își are multe avantaje. Aceasta fiindcă Dumnezeu Tatăl este unul care se ocupă de noi. Faptul că Dumnezeu Tatăl se ocupă de noi a fost denumit de teologii creştin ortodox ca:
- pronie,
- sau providență.
Aceasta fiindcă este bine să știm că Dumnezeu Tatăl este unul care după cum am spus ajunge să ne facă să fim unii care să avem siguranța viitorului. Omul care nu crede în Dumnezeu Tatăl ei bine trebuie să știm că se află pe nisipuri mișcătoare. Aceasta fiindcă el este un om care nu are:
- siguranță,
- stabilitate,
- securitate.
Aceasta fiindcă el este unul care nu are nici un Dumnezeu Tatăl, deci nici un punct de reper în această lume.
[71]Merrill Markoe,*Cool, Calm & Contentious* (Random House Publishing Group, 2011).

- cunoştinţele,
- concepţiile,
- hainele,
- modul de a fi,
- sau chiar partenerii de viaţă.

Ei bine toate acest lucruri sunt unele care ne fac să fim cât se poate de neliniştiţi. De ce? Fiindcă sunt mulţi care în faţa schimbării simt mai mult sau mai puţină nelinişte. Se cuvine să fim persoane care să fim modificate de nelinişte? Ei bine adevărul este că nu. În nici un fel nu avem motive să fim schimbaţi de ceea ce are loc în jurul nostru. Iată ce spunea în acest sens gânditorul Bepe Severghini: "schimbările trebuie să le percepem ca pe nişte oportunităţi şi nu ca pe izvoare de nelinişte." Din aceasta trebuie să înţelegem că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că schimbarea poate aduce:

- câştig,
- profit,
- binefacere,
- iubire,
- oportunitate,
- progres.

Sunt mulţi care trebuie să ştim că au un fel de fobie cu schimbarea. Aceasta fiindcă ei odată ce ajung la bine sau mai bine sus sunt.

- confortabili,
- mulţumiţi,
- satisfăcuţi

ei bine ei nu mai simt în nici un fel nevoia de schimbare.[72] Ceea ce trebuie să ştim este că trăim într-o lume a schimbării şi este bine să ştim că această lume este una care ne face să fim cât se poate de capabili şi dispuşi să ne adaptăm. Viaţa este la un anumit nivel şi un exerciţiu de adaptare. Realitatea este că trebuie să adaptăm la mai multe lucruri care evident că la prima vedere sunt destul de grele:

- condiţii de muncă,
- relaţii sociale,
- prietenie,
- colegi de muncă,
- vecini,
- cunoscuţi,
- vârstă.[73]

Se spune că un necredincios s-a luat la o discuţie cu un credincios creştin ortodox.

- Şi zici că tu crezi în Dumnezeu?
- Da, cum să nu.
- Ei bine eu nu cred în Dumnezeu.
- Foarte rău faci.
- De ce?
- Fiindcă necredinţa în este un păcat.
- Ei mai lasă-mă.
- Poate tu nici nu ştii ce înseamnă acea păcat.
- Ba asta ştiu.
- Şi ce este un păcat?
- Înseamnă a încălca poruncile lui Dumnezeu.
- Vezi că ştii.
- Şi de ce să fie necredinţa mea un păcat?
- Fiindcă Dumnezeu ne cere să avem credinţă în El.
- Tu nu mă înţelegi.

---

[72]Klaus Kirchgässner,*Problems Involving Change of Type* (Spirnger, 1990).
[73]Charles C. Heckscher, Rafael Ramirez, Michael Maccoby, Pierre-Eric Tixier, *Agents of Change: Crossing the Post-Industrial Divide* (Oxford, 2003).

- Adică?
- Ca să am credință în Dumnezeu trebuie mai întâi să știu că Dumnezeu există.
- Cum să nu existe Dumnezeu dacă chiar tu vorbești de El?
- Eu vorbesc numai ipotetic.
- De ce?
- Fiindcă nu știu dacă există Dumnezeu cu adevărat.
- Păi îți spun eu că există.
- L-ai văzut tu vreodată pe Dumnezeu.
- Nu.
- Și atunci când crezi în El?
- Fiindcă știu că există.
- Bine, dovedește-mi.
- O să îți dovedesc.
- În poți vedea pe Dumnezeu pe cerul senin?
- Nu.
- În poți vedea pe Dumnezeu pe pământ?
- Nu.
- Îl poți vedea pe Dumnezeu în natura din jur?
- Nu.
- Îl poți vedea pe Dumnezeu în stelele de pe cer?
- Nu.
- Ei vezi eu Îl văd.
- Cum așa?
- Nu cred că tu înțelegi care este problema.
- Problema nu este Dumnezeu ci problema ești tu.
- Eu sunt problema?
- Da evident.
- Păi Dumnezeu este prezent în toate lucrurile pe care ți-am enumerat mai sus doar că tu nu vrei să Îl vezi.
- Ba aș vrea să Îl văd.
- Dumnezeu poate să fie văzut pretutindeni fiindcă El este Cel care creat totul.
- Și eu de ce nu pot să Îl văd?
- Fiindcă Dumnezeu nu este în inima ta.
- Nu este în inima mea?
- Evident.
- De ce?
- Fiindcă dacă ar fi acolo nu te-ai mai ocupa cu astfel de întrebări nebunești.

Necredinciosul s-a umplut de rușine.
- Nu am dreptate?
- Ba ai dreptate, a spus necredinciosul.
- Ei bine de azi să te schimbi.
- Și ce trebuie să fac?
- Ceea ce nu înțelegi tu este un lucru elementar.
- Care?
- Nu trebuie să pui soarele să nu se mai vadă pentru a nu îți bate în ochi ci tot ceea ce trebuie să faci este să îți cumperi o pereche de ochelari de soare.
- Adică cum?
- Inima ta trebuie să se schimbe pentru a ajunge să vezi lucrarea lui Dumnezeu în natura din jurul tău.
- Așa este.

Se spune că de atunci necredinciosul s-a schimbat și a devenit și el credincios.[74]

[74]Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

Dialogul de mai sus este mai mult sau mai puțin socratic și maieutic[75] și el ne spune că de multe ori pentru a ajunge să vedem lucrurile cu calm nu trebuie să schimbăm lumea din jurul nostru ci mai mult trebuie să ne schimbăm pe noi înșine. Sunt mulți care:

- se iubesc pe ei înșiși,
- se adoră pe ei înșiși,
- se divinizează pe ei înșiși,
- de absolutizează pe e înșiși etc.

Toate aceste lucruri sunt unele care ne fac să nu mai știm de care este adevărul și care este realitatea din jurul nostru. Trebuie să fim persoane care să ajungem să vedem lucrurile așa cum sunt ele și să nu ne rupem de realitate. Realitatea după cum am spus poate să creeze în noi mai mult neliniște dar ceea ce trebuie să știm este că dacă avem:

- răbdare,
- tact,
- curaj,
- perseverență etc

ei bine vom ajunge să fim unii care să nu mai fim afectați de schimbările din jurul nostru. De ce? Fiindcă noi vom fi unii care deja vom fi atins:

- pacea sufletească,
- calmul duhovnicești,
- liniștea.

Iată cum se ajunge să nu mai fim tulburați de ceea ce este în jurul nostru și să fim oameni ai adevărului.[76]

Calmul creștin ortodox este unul:

- profund,
- adânc,
- abisal,
- deplin,
- total.

Aceasta fiindcă el este unul care vine de la Hristos care este Logosul și Fiul lui Dumnezeu Tatăl. Iată de ce trebuie să știm că vom ajunge la calmul creștin ortodox și nu vom mai fi marcați negativ de ceea ce are loc în jurul nostru. Aceasta fiindcă este posibil ca unele evenimente din jurul nostru să ne facă să fim puțin preocupați și îngrijorați dar din moment ce am ajuns să Îl găsim pe Hristos Logosul ei bine realitatea este că nimic nu ne mai poate schimba și modifica. Iată ce spunea în acest sens gânditorul Andrew Harvey: "nimic din ce se întâmplă la suprafața mării nu poate schimba calmul adâncurilor sale." După cum marea nu se mișcă în profunzimile ei din cauza valurilor de la suprafață ei bine nici creștinul ortodox care a ajuns la viața în Hristos nu mai este modificat și schimbat de ceea ce are loc în viața din exterior. Aceasta fiindcă Hristos este sensul vieții și odată acest sens fiind descoperit el nu mai poate să fie modificat și nici schimbat de nimic de ceea ce are loc în jur. Iată cum neliniștea lumii din jur ajunge să nu ne mai perturbe fiindcă noi știm că suntem în adevăr și mergem pe calea cea bună.[77]

Dacă este să ne uităm la modul în care se manifestă lumea vom vedea că mai în permanență există un motiv sau mai bine spus o cauză care:

---

[75]Maieutica este disciplina filosofică ce ajunge la cunoașterea adevărului pe care deductivă din aproape în aproape.

[76]Calmul și adevărul au multe lucruri în comun. De ce? Fiindcă adevărul este unul care aduce în noi o stare de calm profund. Ei bine neliniștea este una care ne face să nu mai vedem lucrurile profund ci să ajungem să fim unii care suntem neliniștiți. Adevărul prin urmare:
- eliberează,
- calmează,
- sfințește,
- împlinește,
- ne face fericiți.

Toate aceste lucruri fiindcă după cum putem să ne dăm seama calmul este o stare de adevărului. Nu poți să fi calm și să trăiești în minciună. De ce? Fiindcă trebuie să fi cu adevărat o bestie să ajungi să nu mai ai nici un mustrare de conștiință atunci când ajungi să minți în stânga și în dreapta.

[77]Larry Dressler, Roger Schwarz, *Standing in the Fire: Leading High-Heat Meetings with Clarity, Calm, and Courage* (Berrett-Koehler Publishers, 2010).

- ne exasperează,
- şi ne nelinişteşte.

În acest sens se poate vedea că lumea noastră este una care se bazează pe principiul crizei:

- crize economice,
- crize financiare,
- crize sociale,
- crize politice,
- criza naționale,
- crize internaționale,
- crize guvernamentale etc

sunt cu toate lucruri care la un anumit nivel sunt parte constitutivă din modul în care funcționează lumea de azi. În fața la aceste crize adevărul este că omul simplu nu are cum să îşi păstreze calmul şi să fie liniştit. Oamenii de azi sunt unii care după cum se spune în popor ajung "să îți spele rufele murdare ale familiei în public." De ce? Fiindcă trăim într-o epocă în care tot ceea ce produce audiență radio sau de televiziune este masmediatizat. Aşa se face că sunt din ce în ce mai mulți care ajung să simtă că în ei nu mai există linişte. Nu mai există linişte fiindcă mediul în care am ajuns să trăim este unul neliniştit.

1. Certuri,
2. Scandaluri,
3. Neînțelegeri,
4. Conflicte,
5. Răsturnări spectaculoase de situație,
6. Agresivitate,
7. Ostilitatea

sunt lucruri pe care le vedem pe micul ecran şi la drept vorbind sunt cât se poate de obişnuite. Ei bine lucrurile nu sunt chiar aşa. Este bine să ştim că în plan profund aceste lucruri ajung să ne afecteze şi să ne influențeze.[78]

Este evident că trebuie să fim conştienți că există două categorii de linişte:

- exterioară
- şi interioară.

Liniştea exterioară este un lucru are ajunge să se manifeste prin faptul că nu avem sunete puternice în jurul nostru. Liniştea interioară este una care evident că derivă din cea exterioară. Omul liniştit interior trebuie să ştim că este un om:

- împăcat cu sine,
- mulțumit cu condiția sa,
- satisfăcut de viața pe care o duce,
- în pace cu toată lumea,
- în înțelegere cu semenii,
- iubitor,
- calm.

Este evident că pentru a ajunge la calm trebuie mai întâi să dobândeşti liniştea interioară. Aceasta fiindcă trebuie să fim conştienți că starea de calm şi starea de linişte interioară se presupun una pe alta. Gânditorul Sorin Şomandra spunea cât se poate de inspirat: "liniştea interioară este mai importantă decât calmul aparent din jurul nostru." Din aceasta trebuie să ştim că este bine să fim unii care să ajungem să cultivăm liniştea în mod sistematic. Numai aşa vom ajunge la calm.[79]

---

[78]Se consideră în zilele noastre că viața trebuie să fie dinamică. Aceasta fiindcă dacă ea nu este dinamică omul va ajunge la monotonie și în acest mod se va plictisii. Ei bine ceea ce trebuie să ştim este că viața are mai multe sensuri şi mai multe valențe. Pentru a nu cădea în monotonie ei bine lucrurile trebuie să fie selectate. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că există două extreme:
- monotonia,
- neliniștea.
De ce? Fiindcă este bine să ştim că omul de azi deşi nu este monoton este totuşi un om neliniştit. El îşi caută pacea dar de cele mai multe ori o face în sens negativ. El crede că scandalurile şi conflictele publice îi vor face ca viața să fie mai activă. Ei bine rezultatul pe termen lung a unor astfel de practici este neliniștea. Este o nelinişte profundă.

[79]Rick Hanson, *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence* (Crown Publishing Group, 2013).

Este evident că liniştea este un lucru destul de anacronic în lumea noastră. Aceasta fiindcă omul de azi se poate vedea că este înclinat spre acțiune. Când ni se spune că suntem *oameni de acțiune* ei bine adevărul este că mai toți dintre noi suntem unii care ne vedem:

- capabili,
- excepționali,
- plini de avânt,
- gata pentru fapte mari,
- oameni fără teamă,
- gata să înfruntăm cel mai mare pericol.

Ei bine trebuie să ştim că este bine să vedem lucrurile aşa cum sunt ele: liniştea este de cele mai multe ori o cale:

- spre noi înşine,
- spre descoperirea adevăratului eu,
- spre calm.

Este bine să ştim că în sine liniştea nu este un scop în sine. Aceasta fiindcă ea este una care ne duce în spre eul nostru. Ceea ce trebuie să ştim este că sufletul nostru nu se poate dezvolta decât numai în stare de linişte. De ce? Fiindcă adevărul este că avem nevoie de linişte pentru a ajunge ca sufletul să se poată manifesta pe sine. În acest sens trebuie să ştim că se poate vorbii metaforic despre:

- un suflet senin,
- sau un suflet tulbure sau înnorat.

Aceasta fiindcă este bine să ştim că avem toate motivele să fim unii care să fim mult mai receptivi la ceea ce simte sufletul nostru. Ceea ce simte sufletul nostru ajunge să se manifeste în trupul nostru. Iată ce spunea gânditorul Andre Gide: "o singură artă accept: aceea care, pornită din nelinişte, tinde spre seninătate." Din aceasta trebuie să înțelegem că este bine să fim unii care să ne dăm seama că neliniştea este un fapt care ne face să fim cât se poate de tulburați cu privire la viața din jurul nostru. Suntem tulburi şi sufletul nostru este neliniştit fiindcă nu am ajuns la calm.[80]

Pe noi creştinii ortodocşi adevărul este că trebuie să recunoaştem calmul:

- ne fascinează,
- ne interesează,
- ne atragem,
- ne face să fim dornici să îl cultivăm
- ne face să îl dorim,
- ne face să luptăm cu neliniştea din jurul nostru.

Totuşi este bine să ştim că avem toate motivele să fim calmi fiindcă el este unul care este benefic nouă mai ales în plan psihologic. Când avem multă nelinişte în jurul nostru este bine să ştim că vom ajunge la calm destul de uşor.[81]

Prin urmare putem să ne dăm seama că în orice caz calmul este un lucru care ajunge să aibă mai multe implicații de natură psihologică. Iată ce spunea în acest sens psihologul Joseph Murphy: "calmul psihic favorizează pasivitatea mentală şi face ca subconştientul să fie mai receptiv la sugestii."[82]

Înțelgem din aceasta că este bine să ne dăm seama că acest calm de care vorbim este un lucru care ajunge să ne influențeze:

- inconştientul,
- sufletul nostru,

---

[80]O altă trăsătură a omului calm trebuie să ştim că este cunoaşterea de sine. Omul care se cunoaşte pe sine este un om care are un fel de calm în sine. Sunt mulți care doar trăieşti cu impresia că se cunosc pe sine fiindcă în realitate nu ştiu cine sunt ei cu adevărat. Cum este posibil un asemenea lucru? Este posibil un asemenea lucru fiindcă sunt mulți care sunt cât se poate de superficiali. Pentru mulți a ajunge să de auto-explorezi este cu adevărat un lucru imposibil. De ce? Fiindcă ei pur şi simplu nu au:
- răbdare,
- dorință,
- curiozitate,
- voința
de a se auto-cunoaşte. Aşa se face că deşi ei fac mai multe eforturi să fie calmi ei bine ie nu vor ajunge la starea de calm.
[81]Andrews McMeel, *Keep Calm and Drink Up* (Andrews McMeel Publishing, 2013).
[82]Joseph Murphy în *Puterea Extraordinară a subconştientului tău*(Editura Deceneu, 2007).

- cele tainice ale inimii noastre,
- partea internă a noastră.

Este evident că trebuie să fim unii care să ajungem să ne dăm seama că trebuie să fim unii care să vedem modul în care neliniştea ajunge să ne influenţeze. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că ea are un mare impact asupra noastră. Aceasta fiindcă nu se poate în nici un fel să nu ajungem să ne dăm seama că vom fi modificați de ceea ce este neliniştea. După cum am putut vedea mai ales subconştientul ajunge să fie influenţat de nelinişte. Lumea de azi este o lume neliniştită fiindcă ea este una care nu ajunge să sondeze în profunzimile eului. Aceasta fiindcă este bine să ştim că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că vom ajunge la o cunoaştere de sine deplină dacă voim cu adevărat. Iată cum se face că ajungem să nu mai ştim cine suntem noi cu adevărat. Realitatea este că vom ajunge să ne cunoaştem pe noi înşine:
- cu adevărat,
- veridic,
- profund,
- deplin

numai în stare de calm. De ce? Fiindcă trebuie să ştim că vom ajunge la calm numai dacă voim cu adevărat. Neliniştea omului de azi este un fel de teamă. Iată ce spunea în acest sens gânditorul Lewis Wolpert: “neliniştea poate fi descrisă ca fiind o teamă fără nicio rezolvare.” Fără să ne dăm seama este bine să ştim că neliniştea este un lucru care se manifestă ca un fel de teamă pe care nu ştim cum să o explicăm. Cum se poate ca să ajungem să dom neliniştiţi şi să ne temem? Ei bine adevărul este că neliniştea este o teamă:
- pentru ziua de mâine,
- pentru ceea ce ni se poate întâmpla,
- pentru viața noastră,
- pentru familia noastră,
- pentru comunitatea noastră etc.

Toate aceste lucruri fiindcă după cum putem să ne dăm seama este bine să ştim că vom ajunge la calm numai după ce vom ajunge să nu ne mai temem.[83]

Viața religioasă este una care poate să aducă destul de multă nelinişte în sufletul nostru. De ce? Fiindcă există destul de multă fragmentare și fărâmițare în ea. Orice om de bine nu poate decât să fie nemulțumit cu modul de viață al lumii noastre. Aceasta fiindcă este bine să ştim că sunt mulţi oameni ai răului care ajung să se infiltreze în viața religioasă și să facă mult rău. Este evident că nu putem să nu fim neliniştiţi cu privire la religiile lumii din zilele noastre. Este evident că trebuie să fim oameni care să ajungem la mai multă linişte şi la mai multă înţelegere între religii. Totuşi, în ceea ce priveşte religia trebuie să fim unii care să vedem lucrurile la rece ş să ne dăm seama că nu se merită să ne pierdem neliniştea fiindcă oamenii nu vor să fie uniți în probleme de religie.[84]

Se spune că un tată a venit dimineața la fiul lui care dormea.
- Hei trezeşte-te!
- De ce?
- Fiindcă trebuie să mergem la târg.
- De ce?
- Nu ți-am zis ieri?
- Am uitat.
- Mergem la târg fiindcă trebuie să cumpărăm cartofi.
- Bine, bine.

---

[83]Din cele spuse mai sus putem să ne dăm seama că neliniştea este întotdeauna conştientă. Totuşi neliniştea poate să fie:
- conştientă,
- cât şi inconştientă.

Aceasta fiindcă trebuie să ne dăm seama că atunci când suntem neliniştiţi ajunge să avem în noi înşine un fel de teamă inconştientă. Este evident că trebuie să fim unii care să ne dăm seama de toate implicaţiile nelinişti. Aceasta fiindcă dacă este să privim la modul în care viața de azi are loc vom vedea că ea este una a neliniştii. Este vorba de o nelinişte profundă sau cum îi spunea gânditorul române Nae Ionescu: *o nelinişte metafizică.* Aceasta fiindcă sunt mulţi care au mai multă nelinişte în viața lor în ceea ce priveşte viaţa lor:
- religioasă,
- sufletească,
- mistică.

[84]Skye Alexander, Anne Schneider, *The Pocket Encyclopedia of Healing Touch Therapies: 136 Techniques That Alleviate Pain, Calm the Mind, and Promote Health* (Fair Winds Press, 2010).

Fiul s-a trezit. Erau acum pe drum cu căruța.
- Frumoasă zi, spuse tatăl.
- Cu adevărat frumoasă.
- Avem nevoie de cartofi pentru la iarnă.
- Nu mai avem nici un cartof?
- Doar foarte puțini.
- Dar de trebuie să mergem la târg după ei?
- Nu știi?
- Nu.
- Fiindcă acolo sunt mai buni.
- De la noi din sat nu sunt buni?
- Nu sunt chiar așa de buni.
- Bine, cum spui tată.
- Dar ce este acea ce se vede pe ogor?
- Unde?
- Acolo în fața noastră.
- Acolo?
- Da.
- Pare un om maro.
- Nu cred că este un om.
- Dar ce să fie?
- Cred că este un sac.
- Și ce facem?
- Să mergem să vedem ce este în el.
- Bine.
Tatăl și fiul a ajuns la sac. Tatăl a desfăcut sacul.
- Este un sac de cartofi.
- Frumos.
Tatăl s-a uitat în stânga, la dreapta, în jurul lui, apoi a dat să ia sacul.
- Tată ai uitat să te uiți și în sus.
- Păi de ce?
- Păi nu crezi că te vede Dumnezeu că furi?
- Cum să mă vadă?
- Sacul acela sigur este al cuiva.
- Da, cred că l-a uitat cineva.
- Păi vezi.
- Și zici tu că Dumnezeu mă vede?
- Evident.
- Bine fie cum spui tu, a răspuns tatăl rușinat.
Cei doi și-au continuat drumul.
- Mai copile măi.
- Ce este tată?
- De unde știi tu de frica de Dumnezeu?
- De la biserică tată.
- Frumos mă.
- De ce?
- M-ai ajutat să nu îmi mai fac încă în păcat.
- Asta așa este.
- Dacă nu erai tu sigur că furam sacul.
- Furtul este un păcat.
- Da, acum sunt deplin conștient de acest lucru.[85]

[85]Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

Întâmplarea de mai sus este una care evident că se referă la păcatul furtului. La fel de bine un alt sens al acestei întâmplări este că de multe ori noi ne temem numai de semenii noștri fără să ne temem Dumnezeu Tatăl din cer. Am văzut că tatăl s-a uitat de jur împrejur dar la cer nu s-a uitat. Aceasta fiindcă este bine să știm că omul în mare uită că există un Dumnezeu sus care ne vede și le vede pe toate. Iată prin urmare că este bine să știm că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că trebuie să ne raportăm:

- în tot ceea ce facem,
- în tot ceea ce întreprindem,
- în tot ceea ce realizăm,
- în tot ceea ce dobândim

la Dumnezeu Tatăl. De ce să facem aceste lucruri? Fiindcă numai așa vom ajunge să fim unii care să dobândim liniștea și pacea sufletului. Liniștea sufletului nostru este un lucru ce se leagă în primul rând de sănătatea noastră. De ce? Fiindcă trebuie să știm că dacă sufletul nostru este neliniștit pe o perioadă mai lungă de timp ei bine el va ajunge să se îmbolnăvească. Cele mai cunoscute boli ale sufletului care decurg din neliniște sunt:

- nevrozele,
- stresul,
- depresia,
- anxietatea,
- psihoza etc.

Ei bine toate aceste boli sunt unele care ajung să ne influențeze și să ne facă să fim unii care să nu mai știm exact care este diferența dintre sănătatea și boală. Gânditoarea Pauline Kael spunea cât se poate de bine: "o greșeală de judecată este uneori fatală, dar prea multă neliniște - din contră." Din acesta înțelegem că trebuie să fim unii care să ajungem la un fel de stare de liniște. Neliniștea poate să ne fie fatală.[86]

Din cele mai vechi vremuri lumea este dominată neliniște. Aceasta fiindcă este bine să știm că această lume este una care nu prea are multă înțelegere a:

- beneficiilor,
- câștigului,
- sensului,

Stării de calm. De multe ori vedem că lumea ovaționează agresivitatea și ostilitatea. Aceasta fiindcă omul lumii este un om are ajunge să își facă o lege proprie și să nu mai meargă după legea lui Dumnezeu. În sens spiritual este bine să știm că lucrurile sunt simple:

1. Neliniștea este tipică vieții fără de Dumnezeu Tatăl,
2. Liniștea este tipică vieții cu Dumnezeu Tatăl.

Lucrurile sunt simple dar în practică oamenii le complică în mod voit pentru a ajunge să se scuze de orice greșeală. Este evident că trebuie să fim unii care să ajungem să ne dăm seama de toate tendințele în materie de neliniște ale lumii de azi. Aceasta fiindcă după cum am spus trebuie să fim unii care să vedem lucrurile profund fiindcă numai așa vom ajunge să ne ferim de neliniște. Omul de azi este un om neliniștit fiindcă el este gol de prezența lui Dumnezeu Tatăl. Avem toate motivele să ne dăm seama că numai când vom duce o viață cu Dumnezeu Tatăl în cele din urmă vom ajunge să fim fericiți și liniștiți.[87]

CAPITOLUL 5

OMUL MODERN, UN OM AL NELINIȘTII CONTINUE

---

[86]Când suntem neliniștiți de cele mai multe ori:
- ne precipităm,
- ne grăbim,
- nu mai stăm să judecăm,
- nu mai vedem lucrurile la rece,
- nu mai ajungem să ne tragem sufletul.

Așa se face că ajungem să fim unii care să nu mai realizăm ce se întâmplă cu noi. Este evident că în asemenea situații trebuie să facem un efort și să ne redobândim calmul. Ceea ce trebuie să știm este că neliniștea este nefirească în timp ce calmul este firesc. Trebuie să fim unii care să judecăm lucrurile la rece și să ne dăm seama de tot ceea ce implică cu sine neliniștea și calmul. Iată de ce este bine să vedem lucrurile în profunzime și să ne ajungem să cultivăm calmul în mod sistematic.

[87]Robert J. Wicks,*Perspective: The Calm Within the Storm* (Oxford, 2014).

Sunt auspiciile teoriei evoluționiste a lui Charles Darwin ei bine oamenii au ajuns să nu mai știe decât numai de faptul că omul trebuie:

- să evolueze,
- să progreseze,
- să se dezvolte la nesfârșit,
- să se perfecționeze fără final.

Toate aceste lucruri sunt bune numai că omul de azi se poate spune că a depășit limita. A depășit limita fiindcă el este unul care ajunge să fie dominat numai de dorința de a evolua cu orice preț. Știm că în mare istorie este împărțită în 3 mari etape:

1. Antichitate,
2. Evul mediu,
3. Modernitate.

Aceste etape sunt văzute ca unele care sunt dominate de evoluția omului. Omul modern de azi nu mai prea vrea să știe de etapele care au premers pentru ca el să ajungă în stadiul în care este în zilele noastre. Aceasta fiindcă omul de azi este un om din ce în ce mai:

- individualist,
- egoist,
- preocupat de sine.

Toate aceste lucruri sunt unele care ne spun că trebuie să fim cât se poate de atenți cu sensul devenirii noastre istorice. Omul de azi este omul modern care a ajuns să creeze un maxim de civilizație. Este vorba în mare de o civilizație care se bazează pe progresul tehnic și științific. Ei bine se poate vedea că deși omul a evoluat mult:

- științific
- și tehnic

totuși el este un om neliniștit. Neliniștea este un lucru ce poate să fie citit în viața omului de zi cu zi din epoca modernă. Aceasta fiindcă este bine să știm că acest om modern este departe de a fi unul calm. Aceasta fiindcă este consideră că numai:

- progresul
- și evoluția științifică

sunt unele care pot să îi fie de folos.[88]

Ni se spune din ce în ce mai des că neliniștea și calmul sunt două lucruri care țin mai mult de viața privată a omului. Fiecare dintre noi trebuie să ne găsim calmul în mod propriu și să nu așteptăm ca societatea din jurul nostru să ajungă să ne facă să fim unii care să ajungem la calm. Prin urmare problema calmului din societatea noastră de azi este fără doar și poate o problemă individuală. Fiecare este pe cont propriu. Cum este posibil un asemenea lucru? Este posibil fiindcă omul de azi este un om care individualist. Mai tot ce face el este un lucru care trebuie să fie făcut pe cale proprie. Este evident că trebuie să fim oameni care să ne dăm seama că viața noastră a calmului este un lucru mult mai:

- profund,
- important,
- definitoriu,
- semnificativ

decât ceva care trebuie să fie trăit pe cont propriu. În nici un fel nu trebuie să lăsăm ca starea de calm să fie una care să ne reducă la ceea ce se poate spune ca viața individuală.[89]

---

[88]Realitatea este că pentru omul modern religia tinde să devină mai mult o superstiție. De ce? Fiindcă se poate deduce că acest om este un om care după cum am spus este cât se poate de orientat spre:
- materie,
- material,
- pământesc,
- efemer,
- lumesc.
Iată cum omul de azi ajunge să nu își găsească liniștea de care are nevoie fiindcă este un om ce nu mai știe exact ce este religia creștin ortodoxă. Ortodoxia este la nivel mondial o minoritate. Așa se face că fără de ortodoxia calmului omului de azi este unul aparent.
[89]Ian Watt,*Myths of Modern Individualism: Faust, Don Quixote, Don Juan, Robinson Crusoe* (Cambridge, 1997).

Modernitatea trebuie să ştim că este o epocă a individualismului. Este acest individualism care ajunge să nască în sufletului omului o mare nelinişte. Aceasta fiindcă omul de azi este un om care trebuie să ştim că este:
- interesat,
- preocupat,
- motivat,
- inspirat

numai de propria personalitate. Nu este mirare că Albert Camus a ajuns să spună celebrele cuvinte: infernul sunt ceilalți (l'enfer c'est les autres). Am ajuns să ținem cont numai de noi înșine fără să mai vedem chipul lui Dumnezeu în semenii noștri. Este evident că individualismul nu este unul care este pe placul mentalității iubirii creştineşti a ortodoxiei. Fiindcă omul de azi este un om care presupune că starea de calm este una care vine de la sine ei bine el este un om care trebuie să ştim că nu mai are nici un plan de viitor cu privire la calm. Iată ce spunea în acest sens gânditorul James Boswell: "fără un plan adevărat, viaţa e insipidă şi plină de nelinişte. Nu-ţi slăbi frâul nici o clipă." Din afirmațai de mai sus este bine să ştim că trebuie la nivel colectiv să fim:
- mai interesați,
- mai preocupați,
- mai atenți,
- mai sensibili,
- mai receptivi la problema calmului.

Sunt mai mulți care trebuie să ştim că ajung să își găsească calmul de multe ori în artă. Poezia poate să fie un mijloc prin care omul să ajungă la calm. Iată ce spunea gânditoarea Aneta Timplaru Hordigan: "poezia este acea nelinişte, în versuri, din care se naşte liniştea poetului." Prin urmare este bine să ştim că omul modern este un om care îşi caută liniştea în artă. Fie că vorbim de:
1. Muzică,
2. Pictură,
3. Sculptură,
4. Fotografie,
5. Arhitectura,
6. Literatura
7. Sau cinematografia

ei bine omul de azi este un om care are se foloseşte de calm ca de un fel de supapă prin care îşi găseşte calmul. Este bine să ştim că acest calm este unul care de multe ori nu ajunge să pătrundă adânc în sufletului omului modern. De ce? Fiindcă el este un calm de suprafață. Cum se poate una ca aceasta? Trebuie să ştim că există o mare diferență dintre:
- falsul calm
- şi adevăratul calm.

Ce voim să spunem este că nu trebuie să credem că orice timp de calm este şi unul profund. Când suntem neliniştiți ontologic de viaţa noastră ei bine o muzică bună ne poate aduce o stare de calm trecătoare însă acest lucru evident că nu ne va face să fim unii care să ajungem să depăşim starea de nelinişte ce ne stăpâneşte. Nu avem cum să ajungem la adevăratul calm din moment ce noi suntem moderni:
- individualişti,
- egoişti,
- orgolioşi,
- plină de sine,
- preocupați numai de propria persoană,
- profitori,
- lacomi etc.

Toate aceste lucruri sunt trăsături ale omului de modern şi este bine să ştim că atâta vreme cât el nu ajunge să se despătimească ei bine el nu îşi va găsii liniştea. Am ales în această carte să vorbim de un calm creştin ortodox fiindcă este bine să facem distincția dintre:
- calmul secularist
- şi calmul creştin ortodox.

Aceste două categorii de calm sunt unele care trebuie să ştim că nu se potrivesc şi eventual sunt opuse unul altuia. De ce sunt opuse? Fiindcă marea diferență este că:

- acest calm secularist ne face liniștiți numai pe orizontală (cu lumea)
- și nu și pe verticală (cu Dumnezeu).[90]

Este bine să știm că omul modern se află în fața unei mari dileme care este susținută de faptul că:
- transcendența
- și imanența

sunt privite nu ca lucruri complementare ci mai mult ca lucruri adverse. Omul modern este un om care este dispus să evolueze numai în sens imanent. El este unul care se mulțumește numai cu această lume și nu mai aspiră către lumea de dincolo. Iată prin urmare că este evident că trebuie să fim unii care să ajungem să vedem lucrurile mult mai profund și mai amplu. Trebuie să facem în așa fel să ajungem la un echilibru dintre imanență și transcendență. Trebuie să fim prin urmare:
- realiști,
- deschiși spre transcendent,
- cu opțiunile deschise spre imanent,
- oameni ai echilibrului spiritual,
- gata spre viața duhovnicească.

Ei bine fiindcă omul modern de cele mai multe ori uită că are suflet ei bine el ajunge să nu mai fie interesat de viața de dincolo de moarte și de existența lumii de apoi. Omul de azi este un om care după cum am spus ajunge să creadă că moartea este un:
- sfârșit absolut,
- un final deplin,
- un punct terminus,
- un capăt de linie.

Ei bine în această mare problemă cu care se confruntă omul modern creștinismul ortodox vine și afirmă:
- viața de apoi,
- și învierea din morți.

Acest lucru ne spune că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că moartea este una care ajunge să provoace o mare angoasă omului modern. Despre acest lucru vom vorbii mai pe larg în ultimul capitol al acestei cărți. Oricum frica de moarte poate să fie depășită numai prin religie și prin crezul în Dumnezeu Tatăl. Iată ce spunea în acest sens Ioan Dodu Bălan: “o imensă dragoste de viață și o puternică încredere în triumful ei spulberă orice neliniște în fața morții.” Ceea ce este extrem de important să reținem este că moartea poate să fie depășită.[91]

Moartea este adevărat că este un element irațional din lumea noastră. Aceasta fiindcă este bine să știm că moartea este un lucru ce nu are nici o logică și nici o finalitate. Totuși este bine să știm că Hristos a înviat din morți pentru a ne demonstra la toți că viața se continuă după moarte. Sufletul nostru care este nemuritor este unul care simte nevoia de viață veșnică. Ei bine această viață veșnică este una care ajunge să ne motiveze să ne depășim condiția îngustă a individualismului nostru modern și să fim deplin atașați și interesați de ortodoxie. Este evident că acest lucru ne face să fim unii care să ne găsim liniștea sufletească în acest interval limitat de timp al vieții în crezul vieții după moarte.[92]

Se spune că în anul 1787 un tâmplar care avea o mică crâșmă a moștenit din America o sumă frumoasă de bani.
- Ce vom face cu acești bani? L-a întrebat soția.
- Cum adică ce vom face?
- Păi da, ce vom face?

---

[90]Deborah Smith Pegues, *30 Days to Taming Your Emotions: Discover the Calm, Confident, Caring You* (Harvest House Publishers, 2012).
[91]Moartea prin urmare poate să producă în noi mai multe sentimente negative:
- frică,
- teroare,
- groază,
- muțenie.

Ei bine toate aceste sentimente negative trebuie să știm că sunt unele care prin credința în Hristos ajung să se transforme în:
- liniște,
- calm,
- pacea sufletească.

[92]Seafim Alexeiev, *Viața după moarte* (București, 2015).

- A venit momentul să iertăm acum pe toți datornicii noștri.
- De ce?
- Fiindcă acum avem bani.
- Crezi că este bine?
- Nu numai că este bine dar este și creștinește.

Tâmplarul a iertat toate datoriile celor care aveau să îi dea bani.
- Nici nu știi cât de mult îți mulțumesc, spuse unul dintre datornic iertați.
- Să te rogi pentru mine.
- Chiar că am să mă rog.

Tâmplarul i-a adunat pe toți cei care i-au făcut un bine.
- V-am adunat aici fiindcă am să vă dau o veste bună.
- Ce veste?
- Fiindcă mi-ați făcut bine vă voi răsplătii însutit.
- Vai nu se poate!
- Ba se poate.

Tâmplarul a răsplătit însutit pe cei care i-au făcut bine. În acea zi a venit la crâșma lui un pantofar sărac să bea o bere.
- Bună ziua, a spus tâmplarul.
- Bună ziua.
- Azi este ziua ta norocoasă.
- De ce?
- Așa vreau eu: azi vei bea gratuit și mâine îți voi trimite piele cât să ai pentru un an întreg.
- Vai nici nu știi cât îți mulțumesc.
- Să te rogi pentru mine.
- Mă voi ruga.

Unul agricultor la care i-a ars casa tâmplarul i-a zidit-o din nou.
- Mi-a ars casa.
- Te voi ajuta eu.
- Cum așa?
- Noi suntem prieteni și așa că te voi ajuta eu.
- Îmi mulțumesc.
- Să te rogi pentru mine.
- Mă voi ruga.

La tâmplar a venit un negustor sărăcit.
- Nu mai știu ce să mă fac?
- De ce?
- Fiindcă merg spre faliment.
- De ce?
- Nu mai prea am bani.
- Te voit ajuta eu.
- Poți să mă ajuți?
- Da pot.
- Îți mulțumesc mult.
- Să te rogi pentru mine.

În cele din urmă negustorul s-a pus pe picioare. Un mare zgârcit din acea regiune a văzut ceea ce făcuse tâmplarul.
- Nu ești tu un nebun?
- De ce?
- Fiindcă împarți banii așa de ușor?
- A, la asta te refereai.
- Păi la ce altceva?
- Și ce ar trebuii să fi făcut?
- Să îți bagi banii în bancă.
- De ce?

- Aşa ai fi avut o avere foarte frumoasă.
- Ce înţelept eşti tu.
- Păi cum să nu fiu?
- Dar să îmi răspunzi la o întrebare.
- Ce întrebare?
- Oare trăieşte omul în această lume numai pentru a se îmbogăţii?
- Evident, cum să nu.
- Greşeşti.
- Nu greşesc. Ce este mai presus de bani pe această lume?
- Nimic
- Iubirea pe care tu nu o vezi.
- Cum să nu o văd?
- Uite eu mi-am reţinut din bani cât am eu nevoie.
- Eşti un prost. Banii puteau să fie toţi ai tăi.
- Vorbeşti aşa fiindcă tu nu ştii ce este acea dragostea creştină.
- Ce este dragostea creştină?
- Este cea care mă facă să mă bucur că am ajuns să ajut pe atâta lume.
- Hm...nu ştiu ce să spun, a spus zgârcitul.
- Să nu spui nimic.
- Tu nu ştii cât de fericit sunt eu fiindcă am putut să ajut atâta lume.
- Asta se vede.
- Sigur că se vede.
- Poate ai dreptate.

Se spune că de atunci zgârcitul a devenit conştient că ceea ce este mai mult decât strictul necesar poate să fie dat al săraci.[93]

Întâmplarea de mai sus este una care se leagă de tema milosteniei dar la fel de bine mai trebuie să ştim că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că cu cât devenim mai milostivi cu atât mai mult ajungem să stopăm individualismul în jurul nostru. Este individualismul cel care ne face să ajungem să credem că liniştea şi calmul sunt două valori private pe care fiecare dintre noi trebuie să le trăim cât se poate de privat şi pe cont propriu. Este evident că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că atunci când facem milostenie vom ajunge să fim unii care să dobândind liniştea sufletului.[94]

Prin urmare este bine să ştim că individualismul înseamnă:
- nelinişte,
- închidere,
- egoism,
- neglijenţă,
- desconsiderarea celor din jur.

Toate aceste lucruri fiindcă este bine să ştim că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că vom ajunge să fim deschişi spre cei din jur dacă voim acest lucru cu adevărat. De multe ori trebuie să ştim că vom descoperii că în sens creştin ortodox calmul este un paradox. Este un paradox fiindcă el ne face conştienţi că numai în:
- deschidere,
- ajutorare,
- milostenie,
- iubire,
- înţelegere,
- comuniune etc

vom ajunge să ne deschidem faţă de cei din jur şi să fim calm şi liniştiţi. Este evident că trebuie să fim unii care să vedem calmul ca unul care evident că aduce în sufletul nostru liniştea şi capacitatea de a fi reculeşi. Avem nevoie de reculegere fiindcă numai aşa calmul nu pleacă de la noi. Aceasta fiindcă după cum am spus calmul este un lucru care este folositor în mai toate activităţile noastre:
- profesionale,

---

[93]Grigorie Comşa, *1000 de pilde pentru viaţa creştină* (Arad, 1929).
[94]*Fapte de milostenie* (Editura Bunavestire, Bacău).

- sociale,
- personale,
- familie,
- de societate etc.[95]

Sfinții părinți ai creștinismului ortodox sunt unii care ne spun cât se poate de clar că există un fel de neliniște pe care omul o poate simții și care nu are o origine omenească și nici lumească. Este neliniștea pe care diavolul ajunge să o instige în noi. Realitatea este că diavolul nu ne vrea calmi și liniștiți. Aceasta fiindcă el fiind o ființă a răului total nu se bucură când creștinul are parte de liniște și de calm. Așa se face că diavolul ajunge să se folosească de toate:
- puterile,
- încercările,
- ispitele,
- tentațiile,
- posibilitățile

pe care le are pentru a ajunge să creeze în noi cât mai multă neliniște. Cum este posibil acest lucru? Ei bine fiindcă diavolul a ajuns să își piardă neliniștea etern el este invidios pe liniștea omului și caută orice prilej pentru a îl face pe acesta să sufere și să fie neliniștit. Ar fi o mare greșeală dacă ne-am gândii la diavol ca fiind o ființă a liniștii fiindcă el nu este. El poate doar mima o anumită liniște fiindcă în realitate tot ceea ce există în el este neliniștea. Iată prin urmare că am ajuns la un punct cheie al cărții noastre. Neliniștea poate de multe ori să ne vină de la demoni. Ei sunt cei care ajuns să sădească în inima noastră:
- neliniștea,
- deznădejdea de propria mântuire,
- starea de tensiune nejustificată,
- teroarea,
- frica,
- lipsa de sens a vieții,
- lipsa de perspectivă etc.[96]

Realitatea este că toți oamenii doresc să fie calmi sau mai bine spus mai toți oamenii sunt unii care își doresc calmul. Totuși cum se face să sunt relativ puțini oameni calmi în lumea noastră? Pentru a răspunde la această întrebare trebuie să știm că niciodată nu trebuie:
- să nesocotim
- să subapreciem
- să tratăm cu nepăsare

lucrarea demonică. Scopul demonilor este să ne facă rău și una dintre aceste rele este a ne aduce în noi neliniștea. Iată prin urmare că avem aici cheia la ceea ce se poate spune ca originea neliniștii din vremurile noastre. Omul modern își pune mari speranțe în:
- știință,
- tehnică,
- tehnologie,
- progres etc

și așa se face că el ajunge să considere că crezul în diavoli este mai mult o simplă superstiție. Ei bine nu același lucru îl susține și creștinismul ortodox. Este bine să știm că creștinismul ortodox este cât se poate de realist și ne

---

[95]Sandy Newbigging, *Mind Calm: The Modern-Day Meditation Technique that Proves the Secret to Success is Stillness* (Hay House, 2014).

[96]Toate acestea sunt lucruri care după cum am spus ajung să facă în noi mul rău. Fac mult rău fiindcă acesta este scopul demonilor: de a ne rănii și a de a ne face rău. Totuși creștinismul ortodox ne spune că noi putem să contracarăm prin credință lucrarea demonilor. Aceasta fiindcă dacă realmente avem credință în Hristos demonii nu ne mai pot face nici un rău. Sunt multe lucruri demonice și una dintre ele este de a ajunge să ne influențeze stările și dispozițiile. Aceasta fiindcă fiind entități nevăzute demonii ajung să acționeze la nivel de stări sufletești. Când dintr-o dată a ajunge să simțim:
- neliniște,
- sau frică

fără de nici un motiv este posibil ca aceste două sentimente negative să ajungă să fie create în noi de demoni. Aceasta fiindcă demonii ne studiază pentru a ne face rău, pentru a ne lovii acolo unde ne doare cel mai tare. Scopul lor este de a ne aduce la sinucidere și a ne face să fim fără de nici o speranță în fața lui Dumnezeu.

spune că în această lume sunt la lucru nu numai elementele naturii ci la fel de bine și elementele nevăzute ale lumii nevăzute. Din aceste elemente nevăzute sunt parte și diavolii.[97]

Ar fi naiv ca noi creștinii din epoca de azi să ajungem să ne dăm seama că de fapt trebuie să ajungem:

- să urmăm,
- să credem,
- să dăm curs,
- să devenim adepții

concepțiilor științifice ale lumii de azi. Aceasta fiindcă deși este extrem de avansat științific și tehnic trebuie să știm că omul modern este extrem de naiv în sens spiritual. Aceasta fiindcă el ajunge să creadă că dacă avansează

- științific
- și tehnic

toate problemele lui se vor rezolva. Să fie lucrurile chiar așa? Adevărul este că trebuie să știm că după cum spunea Baudelaire unul dintre cele mai cunoscute trucuri ale diavolului este: să ne facă să credem că el nu există. De multe ori omul modern este unul care se comportă ca și cum nu ar exista diavol. Aceasta fiindcă el crede că din moment ce diavolul nu poate să fie demonstrat științific el nu există. Omul modern este un om reticent în a crede mărturiile mistice ale sfinților părinți ai ortodoxiei care ne spune că diavolul este o existență reală și malefică. El face orice pentru a crea omului cât mai mult rău. A fost diavolul cel care voit omului moartea. Nu numai că a voit omului moartea dar la fel de bine a reușit să îl subjuge pe om cu moartea. Ei bine în acest moment ne putem da seama că noi oamenii moderni:

- trebuie să fim deschiși,
- să fim atenți,
- să avem ochii deschiși,
- să ne punem urechile să audă,
- să nu fin nepăsători

cu lucrarea demonică din jurul nostru. Ceea ce ne spune sfinții părinți este că dacă avem:

- credință,
- nădejde,
- și dragoste

față de Hristos ei bine diavolul nu ne poate face nimic rău. Nu ne poate face nimic rău fiindcă el nu poate să treacă peste puterea lui Hristos. După cum ne spunea Sfântul Ioan Teologul Hristos s-a arătat în această lume "pentru a strica lucrurile diavolului." Devine evident că trebuie să fim unii care să fim conștienți că numai prin Hristos ajungem să îl învingem pe diavol.[98]

Am vorbit în rândurile de mai sus de ceea ce se poate denumii ca fiind un fel de neliniște atipică. Este vorba de neliniștea pe care diavolul o aduce în sufletele și inimile noastre. Am voit să evidențiem că prin:

- rugăciune,
- credință,
- nădejde,
- post,
- nevoință,
- ajutorul lui Hristos

diavolul poate să fie gonit și în acest mod în cele din urmă credinciosul simplu își poate găsii odihna. Este evident că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că vom ajunge să fim cât se poate de profunzi și de a realiști cu privire la neliniștea generică a lumii de azi.[99] Diavolul după cum am spus poate să creeze un fel de neliniște a omului ce ajunge să se termine numai când omul devine:

- materialist,

---

[97]Daniel de la Rarău, *Războiul creștinilor cu diavolii* (Editura Agaton, 2012).

[98]Iată de ce trebuie să devenim hristofori adică purtători de Hristos. Dacă facem aceasta diavolul evident că va fugii de la noi. Acest lucru a fost experimentat de mai toți sfinții părinți ai creștinismului ortodox. Dar nu numai. Au fost mai mulți călugări și părinți duhovnicești care au putut să vadă că acolo unde este chemat Hristos, diavolul nu mai stă. Nu are cum să stea din moment ce Hristos a venit în această lume pentru a îl învinge pe diavol și a îl scoate din ea. Este evident că și noi trebuie să facem un efort și să ne opunem diavolului. Sfântul apostol Petru spunea cât se poate de clar că pentru a ne opune diavolului trebuie să îi ne opunem, adică să îl înfruntăm. Nu trebuie să credem că diavolul va ajunge să fie îndepărtat prin propriile noastre puteri ci numai prin puterea lui Hristos.

[99]Ioan Buliga, *Deșertăciunile lumii* (Editura Jacul românesc, 2009).

- hedonist,
- nihilist,
- sau ateu.

Aceasta fiindcă diavolul le dă târcoale acestor oameni și le aduce în sufletele lor un fel de neliniște generică asupra:

- vieții
- și existenței

care după cum am spus ajunge să îi facă să nu mai ştie de care este sensul generic al vieții lor. Dintr-o dată când aceşti oameni au ajuns să îmbrățişeze o teorie sau o ideologie demonică ei bine parcă liniştea ajunge să se sălăşluiască îl el. Este vorba de un calm demonic ce trebuie să ştim că este numai aparent. Este numai aparent fiindcă este vorba de o stare demonică. Este bine să ştim că există şi o stare de

- calm
- și neliniște

de origine demonică. Aceasta fiindcă diavolul odată ce a câştigat un suflet pentru iad ajunge să nu îi mai facă mult rău prin a îi provoca neliniști acelui suflet. Ei bine putem să vedem că sunt mulți:

- apostați,
- yoghini,
- necredincioşi,
- atei,
- nihiliști

care sunt foarte calmi și foarte liniștiți. De ce? Fiindcă ei sunt acum oameni pierduți pentru Hristos și câștigați pentru diavol.[100]

Este evident că ajungem să fim de multe ori neliniştiți în mod pozitiv. Când iubim o persoană voim să ştim totul despre acea persoană. Dacă acea persoană nu ne mai răspunde la mesajele noastre ei bine adevărul este că ajungem să:

- fim neliniştiți
- și să ne pierdem calmul.

Avem aici de a face cu o neliniște pozitivă. Aceasta fiindcă este bine să ştim că nu toate neliniştile sunt urmele negative. Sunt mai multe nelinişti care trebuie să ştim că sunt pozitive. Aceasta fiindcă a fi nelinştit cu privire la persoane pe care o iubeşti este un lucru bun. Iată ce spunea în acest sens scriitorul Gabriel Garcia Marquez: "nu putem iubi fără să aflăm ce înseamnă teribila nelinişte de a nu ne mai fi de-ajuns. Iubirea ne face vulnerabili." Este vorba de vulnerabilitate pozitivă care ne face să fim unii care să ajungem să ştim care este sensul iubirii noastre. Nu se poate ca în iubirea noastră să nu ajungem ca uneori să fim neliniştiți cu privire la persoana pe care o iubim. Aceasta fiindcă este natural și firesc să ajungem să simțim neliniște cu privire la cei pe care îi iubim.[101]

Se spune că Sfântul împărat Constantin cel Mare vorbea cu un curtean de al său care era extrem de zgârcit.

- Și tu zici să sensul vieții sunt banii și bogățiile?
- Cum să nu majestate.
- Să fie chiar așa?
- Așa este.
- Eu nu prea cred că este aşa.
- De ce?

---

[100]Este bine să ştim că după sfinții părinți trebuie să fim pregătiți de asalturile diavolului până în momentul morții. Aceasta fiindcă diavolul este unul care ajunge să ne facă rău cu orice preț și în orice timp. Lui nu îi pasă dacă îmbătrânim. Aceasta fiindcă după cum am spus este bine să ştim că Dumnezeu Tatăl ne vrea luptători. Nu trebuie în nici un fel ajungem să nu mai acordăm atenție diavolului fiindcă ne considerăm ca am devenit:
- imuni,
- imperturbabili,
- imposibil de a fi schimbați,
- total de neatins.
Toate aceste lucruri sunt unele care trebuie să ştim că sunt posibile numai după ce vom trece din această lume. Este posibil ca noi fiind în această lume să ajungem să simțim unele lucruri care sunt tipice lumii de apoi. Totuși aceasta nu înseamnă că deja suntem totali imuni la ispitele diavolului.

[101]Sandy Newbigging, *Mind Calm: The Modern-Day Meditation Technique that Proves the Secret to Success is Stillness* ((Hay House, 2014).

- Fiindcă pe lume sunt mai multe lucruri importante.
- Care ar fi ele?
- Ce zici de Hristos?
- Prostii.
- De ce?
- Un om care bani și bogății nu mai are nevoie de Hristos.
- Chiar așa?
- Păi cum să nu.
- Vai, vai dar ce curtean mai am și eu.
- Eu vă invidiez mult majestate.
- De ce?
- Fiindcă aveți mai mulți bani și mai multe bogății decât mine.
- Și asta crezi că mă face pe mine împărat?
- Ce altceva?
- Caracterul meu nepriceputule.
- Dar majestate gândiți-vă mai bine.
- La ce?
- La banii și bogățiile pe care le aveți.
- Tu crezi că pentru ele am ajuns eu împărat?
- Cum să nu.
- Vezi că nu știi nimic.
- Cum să nu.
- Știi tu ce mari responsabilități am eu ca împărat?
- Ce responsabilități?
- Dacă ceva rău se întâmplă cu imperiul meu eu sunt primul vinovat.
- Ce înseamnă imperiul decât numai putere?
- Asta crezi tu.
- Nu este așa?
- Nu.
- Dar ce mai este imperiul?
- Imperiul înseamnă multă responsabilitate.
- Poate aveți dreptate.
- Sigur că am dreptate.
- Bine așa este.
- Ia gândește-te: ai putea să porți tu toată responsabilitatea imperiului acesta mare care este al nostru?
- Dacă aș avea banii și bogățiile pe care le aveți majestate cred că da.
- Nu banii și averile te vor face vrednici să conduci un imperiu.
- Dar ce?
- Capacitatea de a conduce și de a da ordinele necesare.
- Ce este mai simplu decât să dai ordine și alții să execute?
- Asta crezi tu.
- De ce?
- Fiindcă dacă dai un ordin greșit imperiul va suferii din cauza ta.
- Nu contează.
- Cum să nu conteze?
- Ce contează mai mult decât banii și averile.

Văzând că nu are de ales Sfântul împărat Constantin s-a ridicat pe tron și a început să facă câțiva pași înainte.

- Unu, doi, trei, patru,. cinci, șase...
- Ce faceți majestate?
- Număr pașii nu se vede?
- Ba da. Dar de ce?
- Ca să îți demonstrez că greșești.

- Cum?
- Ce mai rămâne de noi după moarte?
- Ce mai rămâne majestate?
- Cam cinci, șase pași lungime și doi pași lățime unde vei fi pus în groapă.
- Vai majestate!
- Ce este?
- Să știți că avei dreptate.
- Sigur că am dreptate.
- Nu m-am gândit mai deloc că după moarte nu ducem mai nimic cu noi.
- Păi vezi?

Se spune că curteanul Sfântului împărat Constantin cel Mare a fost mușcat de exemplul împăratului său.[102]

Întâmplarea de mai sus este una care evident că pare mai tristă și mai posacă la prima vedere. Aceasta fiindcă el vine să spulbere visurile materialiste și lacome la mai mulți semeni de ai noștri. Sunt din ce în ce mai mulți cei care ajung să fie dominați de:

- setea de a avea,

și nu de

- setea de a fi.

Ei bine putem să vedem cum Sfântul Constantin a demonstrat că tot ceea ce nu este făcut pentru Hristos este în cele din urmă o deșertăciune. Este o deșertăciune fiindcă după cum am spus omul nu trebuie să fie preocupat numai de această lume. Omul este o ființă dihotomică fiindcă este făcut din:

- trup
- și suflet.

Prin urmare omul trăiește în această lume dar privește spre lumea de dincolo. Este evident că avem de a face cu două dimensiuni:

- lumea de aici,
- și lumea de dincolo.

De multe ori se poate vedea că aceste lumi sunt antagonice. Sunt antagonice fiindcă ceea ce facem în lumea de aici de multe ori nu rezonează cu lumea de dincolo.[103]

Trebuie să știm că marele instigator la neliniștite din toate epocile istoriei umane este diavolul. Aceasta fiindcă este diavolul cel care ajunge să ne facă să nu ai știm:

- calea dreaptă,
- calea spre rai,
- calea de a face binele.

Toate aceste lucruri le spune pe fondul unei lumi care de multe ori simte multă neliniște nejustificată fără să știe de unde vine. Iată că avem aici ceea ce se poate spune ca oferită problema la mai multe neliniști sufletești pe care le simte omul modern. Omul modern după cum putem vedea de multe ori își pune speranțele și nădejdile numai în această lume. Ei bine creștinismul ortodox este unul care ne spune că noi trăim în această lume dar destinație noastră finală nu este lumea aceasta. Nu este lumea aceasta fiindcă Dumnezeu Tatăl ne vrea pentru noi. Această lume este menită să fie numai o etapă din devenirea noastră. Este evident că trebuie să ajungem să fim unii care să ne dăm seama de faptul că dacă trăim în această lume și nu suntem orientați spre lumea de dincolo vom ajunge să avem mai multă neliniște în sufletul nostru. Este bine să ne eliberăm de aceste neliniști și după cum am spus vom face acest lucru dacă ne vom unii mistic cu Hristos.[104]

---

[102]Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

[103]Calmul creștin ortodox trebuie să știm că este o stare de echilibru dintre lumea de aici și lumea de dincolo. Iată de ce este bine să știm că de multe ori calmul înseamnă:

- echilibru,
- balanță,
- egalitate,
- proporționalitate,
- capacitatea de a unii extremele.

În sens creștin ortodox numai cei care sunt începători în cele duhovnicești pot să simtă un fel de antagonie dintre lumea de aici și lumea de dincolo. Aceasta fiindcă după cum am spus aceste lumii nu sunt unele care merg pe aceiași cale. Ține de noi să ajungem să avem o stare de echilibru cu lumea de dincolo.

[104]John Selby, *Meditation. The Cool Way to Calm* (Perseus Books Group, 2012).

CAPITOLUL 6

NELINIȘTEA CONTINUĂ ȘI INFLUNEȚELE EI NEGATIVE SAU DESPRE ANGOASA EPOCII NOASTRE

Sunt mulți cei care au auzit de termenul de angoasă dar care eventual nu ştiu exact ceea ce înseamnă ea decât o numai o stare de nelinişte. Prin urmare ce este angoasa? Angoasa este:

1. Nelinişte,
2. Tulburare,
3. Îngrijorare (de multe ori patologică),
4. Sentimentul înstrăinării omului în filosofia existențialistă; conştiința condiției umane de ființă muritoare,
5. stare provocată de contracția regiunii epigastrice, însoțită de mari dificultăți respiratorii și de tristețe excesivă.

Ei bine în acest capitol vom vorbii mai mult despre primele 4 sensuri ale termenului de angoasă. Aceasta fiindcă vom ajunge să vedem care sunt sensurile profunde ale angoasei. După cum putem să ne dăm seama la rădăcina angoasei se află:

- neliniştea,
- lipsa de calm,
- agitația,
- tensiunea,
- starea de încordare,
- incapacitatea de relaxare.

Toate aceste lucruri fiindcă este bine să ştim că se va ajunge la angoasă dacă omul nu se apropie de Hristos și duce o viață cu El.[105]

Au fost și unii gânditori moderni care au concluzionat că de fapt angoasa poate să provină din plictis. Că omul de azi este un om care este predispus la plictis și ajunge să se plictisească repede nu este nici o îndoială. Ne plictisim repede fiindcă:

- nu suntem statornici,
- nu suntem oameni de caracter,
- nu suntem oameni aşezați,
- nu avem scaun a cap,
- suntem oameni superficiali.

Toate aceste lucruri sunt unele care după cum putem să ne dăm seama ne duc la plictiseală şi la fel să simțim o stare de angoasă profundă. Angoasa după cum putem să ne dăm seama nu este o stare de nelinişte pură ci ea ajunge să fie un fel de stare de nelinişte combinată cu îngrijorarea. Omul angoasei este un om care mai tot timpul are o grijă:

- grija zilei de mâine,
- grija de propria persoană,
- grija de societatea din jur,
- grija de binele umanității (după caz),
- grija de a face linişte în jur etc.

Toate aceste lucruri sunt parte din angoasă. Iată de ce am spus că angoasa este un fel de grijă combinată cu mai multe lucruri negative. Ajungem să ne eliberăm de angoasă numai prin viața duhovnicească. După cum am

---

[105]Iată ce spunea despre angoasă filosoful Karl R. Popper: "angoasa, neliniştea este o consecință a prăbuşirii societății închise. Ea se face simțită încă și în zilele noastre, mai ales în perioadele de schimbare socială." Prin urmare după cum am putut vedea există un aspect:
- social,
- comunitar,
- generic,
- general

al angoasei. Iată de ce este bine să ştim că angoasa este un lucru ce trebuie să ştim că ajunge să cuprindă din ce în ce mai mulți oameni din zilele noastre. Mai ales în marile metropole se simte un profund simț al angoasei. Aceasta fiindcă este bine să ştim că omul care trăieşte în mari comunități ajunge să simtă multă nelinişte care provine din genul de comuniune superficială pe care îl are.

spus angoasa nu prea are multe remedii. Dacă nu ajungem să punem duhovnicia angoasei ea va avea consecințe clinice:

- depresia,
- deprimarea,
- tristețea,
- iluzionarea,
- sau chiar halucinația.[106]

Iată ce spunea gânditorul Constantin Răduț Argetoaia: "angoasa: acea neliniște nelămurită, adesea subiect (obiect - care nu este o manifestare a indiferenței, un sindrom - simptom al acesteia, a aversiunii și a dezgustului față de ce ceea ce ne oferă viața, o reverberație a setei de a iubii) acel "joaie de vivre" dar o nemulțumire..." Din această afirmație ceea ce putem să ne dăm seama este că angoasa este:

- nemulțumire,
- plictiseală,
- acreală,
- deziluzie,
- lipsă de elan,
- stare de tristețe

față de existență și de viață în mare. Este evident că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că angoasa aduce cu sine multe lucruri negative. Sunt mulți care sunt de părere că angoasa nu este nimic mai mult decât o simplă neliniște. Ceea ce am putut vedea din cele afirmate mai sus este că angoasa este mai mult decât o stare de neliniște. Ea este o stare de neliniște care poate să fie:

- patologică,
- profundă,
- totală,
- deplină,
- ultimă,
- extremă etc.

Iată de ce este bine să știm că angoasa este un lucru cât se poate de actual pentru noi cei de azi. Este actuală fiindcă după cum am spus ea nu cruță pe nimeni. Sunt spirite superioare și mari oameni de cultură care suferă de mari angoase. Suferă de angoase fiindcă el nu mai păstrează acea puritate a credinței în Hristos pe care numai copiii o au. Este evident că trebuie să fim cât se poate de atenți cu angoasa și modul în care ajunge ea să se manifeste.[107]

Angoasa ne cuprinde:

- pe neașteptate,
- dintr-o dată,
- fără să ne dăm seama,
- în subconștient,
- foarte adânc în sufletul nostru.

Iată de ce este bine să știm că dacă o neliniște ajunge să se stopeze odată ce ne confesăm unui membru al familiei sau unui prieten ei bine angoasa de mai multe ori persistă. Nu puțini sunt cei care din cauza angoaselor ajung și la psihologi și al terapeuți. Aceasta fiindcă după cum putem să ne dăm seama angoasa ne cuprinde și ne duce în spre disperare. Se poate spune că angoasa nu este nimic mai mult decât o formă de disperare profundă. Iată de ce trebuie:

- să ne trezim la realitate,
- să ne venim în sine,

---

[106]Bruce Chatwin, *Anatomy of Restlessness: Selected Writings* 1969-1989 (First Am, 1996).

[107]Omul angoasei este un om care nu are nici un fel de pace în sufletul lui. El este unul care aleagă permanent și care crede că în fuga lui de viață în cele din urmă se va liniștii. Ei bine lucrurile nu sunt chiar așa. Este bine să știm că angoasa este un lucru care aduce cu sine mai multe lucruri ce nu sunt firești și care nu ar nici un fel de semnificație profundă. Angoasa este prin urmare un lucru pe care trebuie mai întâi:
- să îl diagnosticăm,
- și mai apoi să îl tratăm.
Aceasta fiindcă sunt mulți care simt în sufletul lor un fel de suferință dar nu știu care este cauza fiindcă nu prea înțeleg ce este angoasa. Când starea de neliniște din viața noastră ajunge să se permanentizeze este bine să știm că suferim de o angoasă.

- să ne deșteptăm,
- să revenim la viață,
- să ne readucem aminte de adevărata liniște care vine de la Hristos.

Toate aceste lucruri ajungem să le facem fiindcă numai așa vom ajunge să ne vindecăm de neliniște.[108]

Este adevărat că angoasa de multe ori este produsul:
- fricii
- și temerii

care există în om. Aceasta fiindcă după cum am spus omul este o ființă care ajunge să nu mai știe de ce se teme dar simte în el un fel de teamă continuă. Este posibil ca diavolul să aducă în noi o teamă continuă. Ei bine această teamă instigată de demoni ajunge să ne atunce în angoasă care nu este nimic mai mult decât o teamă pe teamă lung. Iată ce spunea în acest sens gânditorul Sorin Cerin: "odată înfrântă teama din el, omul își va înfrânge și crezul său ținut în sclavie de propriile lui angoase." Este prin urmare cert că pentru a ajunge să ne învingem angoasele trebuie să știm:
- de unde vine,
- de unde provine,
- cum a ajuns să se instaleze în noi

teama și frica. Aceasta fiindcă sunt din ce în ce mai mulți care nu își ridică semne de întrebare despre modul cum au ajuns să aibă angoase. Angoasele este bine să știm că nu ajung să se stabilească dintr-o dată în om. Ele vin treptat sau mai bine spus există un proces prin care ele:
- vin la noi,
- se sălășluiesc,
- își găsesc spațiu,
- se stabilizează

în noi. După cum am spus acest proces nu apare dintr-o dată ci este unul care de multe ori necesită mult timp. La fel cum inconștient am ajuns să găzduim în noi angoase ei bine la fel de bine cu multă răbdare vom ajunge să ne dezrădăcinăm și să le scoatem din noi.[109]

Este evident că trebuie să fim unii care să ne dăm seama de tot ceea ce implică angoasa și modul în care se manifestă ea în zilele noastre:
- indispoziții psihologice,
- neliniști sociale,
- perturbări de comportament,
- tensiuni cerebrale.
- lipsă de perspective,
- imposibilitatea comuniunii.

Toate aceste lucruri sunt unele care după cum am spus ajung să fie forme prin care se manifestă angoase în viața noastră de zi cu zi. Angoasa este asemenea unui ghimpe înfipt în suflet care stă acolo și provoacă durere. Trebuie să avem tăria să scoatem acest ghimpe chiar dacă de multe ori când facem aceasta ne doare. Ne doare fiindcă după cum am spus trebuie să fim conștienți că vom ajunge să fim unii care să ne dăm seama că vom ajunge să ne eliberăm și să fim cât se poate de liberi numai prin Hristos. Este adevărat că eliberarea de angoasă de cele mai multe ori nu se poate face în privat ci este nevoie de Hristos și de ajutorul Lui. Nu trebuie să ne rușinăm și să îi cerem ajutorul lui Hristos când ne dăm seama că în sufletul nostru există angoasă.[110]

---

[108]Jean-Luc Nancy, *Hegel: The Restlessness of the Negative* (Minnesota, 2002).

[109]Filosoful danez Kierkegaard spunea că: "angoasa poate să fie amețeala provocată de libertate." Suntem ființe libere și acest lucru se manifestă în special în două lucruri:
- posibilitatea de a face binele,
- posibilitatea de a face răul.

Aceasta în funcție de alegerea fiecăruia dintre noi. Putem să facem binele și răul ca o expresie a libertății depline pe care o avem. Așa se face că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că libertatea de multe ori îi ia pe oameni pe nepregătite. Aceasta fiindcă ei nu au un discernământ bine pus la punct și așa se face că ajung să nu mai știe care este sensul ei. Așa se face că libertatea poate să producă mai multe angoase în cei care nu sunt foarte bine versați în virtutea discernământului. Este de fapt ceea ce ne spunea Kierkegaard că angoasa este o amețeală a libertății. Amețim de multe ori când trebuie să ne folosim libertatea și să luăm decizii grele.

[110]Simon Gray, *Mindfulness for Beginners: Live Stress, Anxiety and Worry Free - How to Find Happiness, Peace and Calm in Every Moment*(Create Space, 2015).

Anul 1928 a fost anul în care peste România a dat o mare secetă. Așa se face că în 1928 și în 1929 oamenii din România au avut de suferit o mare foamete. Se spune că într-un penitenciar din România gardianul discuta cu deținuții.

- Și ce mai este pe afară? a întrebat un deținut.
- Nu cred că vrei să știi.
- Cum să nu vreau să știu?
- La ce ți-ar folosii?
- Este pentru moralul nostru.
- A moralul vostru.
- Nu chiar crezi că oamenii nu pot să se schimbe?
- Rar am văzut cazuri de deținuți care s-au schimbat.
- Vezi că sunt și cazuri de deținuți care s-au schimbat?
- Bine așa este.
- Și ce mai este pe afară?
- Este rău.
- Rău?
- Da.
- De ce?
- Este foamete mare.
- Păi cum așa?
- Vara trecută a fost secetă și acum oamenii nu mai au pâine.
- Vai nu știam.
- De parcă vouă v-ar păsa.
- Cum să nu ne pese?
- Bine, bine cum ziceți voi.

Deținuții s-au adunat cu toții.

- Ați auzit ce se întâmplă afară? A întrebat cel cu mai multă autoritate între ei.
- Ce se întâmplă?
- Este foamete mare.
- Și ce este cu asta?
- Cum adică cum ce este cu asta?
- Cu ce suntem noi de vină?
- Nu suntem de vină dar ar trebuii să facem și noi ceva pentru frații noștri.
- Ce să facem?
- Să îi ajutăm.
- Auzi noi suntem cei care avem nevoi de a ajutor.
- Noi nu avem nevoie de ajutor financiar.
- Și de unde să îi ajutăm noi cu bani pe cei care sunt afară?
- Suntem aici mai multe sute de deținuți.
- Așa și?
- Vom pune câte puțin și vom da pentru ajutor.
- Tu ți-ai pierdut mințile?
- Nu mi le-am câștigat.
- Nu care ai fost un hoț de rând acum vrei să faci colectă filantropică?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă vreau să vă demonstrez că m-am schimbat.
- Tu te-ai schimbat?
- Da. Când am stat aici în închisoare mi-ar dat seama că am pășit pe o cale greșită.

Între deținuți s-a făcut liniște.

- Deci ce spuneți?
- Bine te vom ajuta.
- Vedeți că și voi știți să fiți oameni buni.

Se spune că deținuții au pus mână de la mână și au adunat nimic mai mult sau mai puțin de suma de 24500 de lei. Frumoasa sumă a ajuns la cei care erau înfometați. La câteva zile după aceste lucruri la porțile penitenciarului s-a prezentat un om foarte bine îmbrăcat.

- Bună ziua, i-a spus gardianul.
- Bună ziua.
- Ce voiți?
- Am venit să vorbesc cu șeful acestui penitenciar.
- Dar cine sunteți dumneavoastră?
- Sunt un jurnalist.
- Bine, veniți după mine.

Jurnalistul a fost dus la șeful penitenciarului.

- Bună ziua, a început jurnalistul.
- Bună ziua.
- Cred că nu vă deranjez?
- Depinde cu ce problemă?
- Am venit aici fiindcă vreau să mă conving cu ochii mei proprii.
- De ce anume?
- Se zvonește că deținuții din această închisoare au adunat 24500 de lei pentru a îi ajuta pe sinistrați.
- Așa și?
- Așa este?
- Așa este.
- Frumos.
- Da domnule jurnalist.
- Extraordinar.
- De ce?
- Rar mai auzi de deținuți care să ajute pe cei din afară.
- Ei bine ei au făcut-o.
- Pot să vorbesc și eu cu ei?
- Da, dar cu pază.

Ziaristul a vorbit cu deținuții care au organizat colecta. A doua zi pe prima pagină a unuia dintre cele mai mari cotidiene din românia scria: "în urma mai multor şezători ţinute la penitenciarul de muncă silnică din Târgu-Ocna, condamnaţii au luat iniţiativa de a veni în ajutorul populaţiei lipsită de hrană. În acest scop, au strâns, din mica plată, ce primesc delà salină, pentru munca ce o fac în fundul ocnelor, suma de 24.500 lei şi au cerut direcţiei penitenciarului să intervină ca să se trimită această sumă în localităţile înfometate."[111]

Avem aici o întâmplare care ne spune că omul se poate schimba. Deși de multe ori el o face mai greu nu trebuie să subestimăm niciodată capacitatea omului de a se schimba. Aceasta fiindcă trebuie să știm că dacă omul ar fi un caz fără de nici o speranță eventual nici Hristos nu S-ar mai fi întrupat și nici nu ar mai fi devenit om.[112] Este bine să știm că omul se poate schimba și prin urmare el este unul care poate să iasă din starea de angoasă generică a lumii de azi.[113]

Angoasa poate de multe să primească numele unei ideologii politice:

- nazism,
- comunism,
- terorism,
- globalism,
- naționalism,

---

[111]Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

[112]Iustin Popovici, *Omul și Dumnezeul- om* (Sibiu, 1997).

[113]Lumea de azi are mai multă tipuri și genuri de angoase:
- sociale,
- psihologice,
- etice și morale,
- personale,
- comunitare,
- metafizice etc.

- rasism etc.

Toate aceste lucruri sunt unele care trebuie să știm că sunt unele care ajung să ne definească și să ne facă conturul a ceea ce se poate spune ca fiind modul în care omul ajunge să trăiască în zilele noastre angoasa. Angoasa este de multe ori simțită ca un fel de obsesie cu anumite ideologii de care pur și simplu nu mai putem scăpa. Aceasta fiindcă este bine să știm că omul de azi este un om care nu prea știe să își facă o listă de priorități cu lucrurile care sunt cu adevărat importante.[114] Este bine să depistăm la timp angoasele până ce ele nu ajung la o formă clinică de manifestare. Sunt și cazuri (mai rare) care după cum am spus din cauza angoasei omul ajunge de se sinucide. Aceasta fiindcă trebuie să știm că fiindcă operează prin gânduri ei bine de mai multe ori diavolul ajunge să inspire în noi mai multe angoase și să ne facă să nu mai știm care este sensul adevărat vieții noastre. Vom vedea în rândurile care vor urma că angoasa tinde să ajungă să îl facă pe om să nu mai știe care este sensul vieții sale.[115]

Din cele spune mai sus înțelegem că angoasa este o neliniște mai:

- amplă,
- mai profundă,
- mai dificilă,
- mai adâncă,
- abisală.

Acestea fiindcă trebuie să știm că cei mai mulți dintre oamenii care au angoase nu sunt conștienți de ele. Ei simt că lucrurile nu sunt un regulă și nici la locul lor dar nu au o explicație despre de ce sunt lucrurile sunt așa cum sunt. Este evident că trebuie să fim mult mai atenți cu neliniștile noastre interioare. Aceasta fiindcă ele pot să ne facă mult rău. Iată de ce avem datoria să ne dăm seama dacă suferim de o angoasă. Aceasta până nu este prea târziu și ajungem la psiholog. Sunt mai multe lucruri care eventual pot să ne vindece de angoasă pe cale naturală:

- introspecția psihologică,
- studiul filosofic,
- rugăciunea,
- slujbele bisericii,
- viața ascetică.

Toate aceste lucruri dacă voim să ne vindecăm. Este evident că starea de angoasă de cele mai multe ori ajunge să fie luată de la lumea din jur. Iată ce spunea în acest sens gânditoarea Simone Signoret: "lumea nu este decât zgomot, mult zgomot şi multă răzbunare, cu R mare, şi totuşi, mergem mai departe şi ne târâm cu ambiție genunchii pe malul fără de sfârşit al propriilor noastre angoase, nelinişti, frustrări." Din această afirmație înțelegem că ajungem să fim oameni angoasați din cauza lumii din jur. Avem angoase fiindcă lumea din jurul nostru este o lume problematică.[116]

Este evident că angoasele lumii de azi sunt:

- camuflate,
- dificile,
- greu de suportat,
- ușor de luat sau molipsit,
- cu implicații psihologice serioase.

Acestea fiindcă trebuie să știm că angoasa este un fapt care ajunge să ne contamineze și să ne facă să fim unii care nu mai știm de sensul vieții noastre. Angoasa este una care ne deturnează de la sensul vieții noastre și să ne face să luăm drept sens al vieții lucruri care de fapt nu sunt sens al vieții. Gânditoriul Vasile Ghinea spunea așa: "niciodată realul nu a avut aceleaşi dimensiuni cu adevărul. Trăim pe muchie de cuțit, la confluența dintre două lumi: lumea lor şi lumea noastră. De aici răutatea din noi şi toată gama: stres, angoase, neîmpliniri şi căderi

---

[114]Alexandru Paleologu, *Despre lucrurile cu adevărat importante* (Iași, 2011).

[115]Viktor Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții* (Editura Vallant, 2018).

[116]Sunt mulți care critică lumea dar ei nu vot să ofere o exemplu care să ajungă să modifice pe cei din jur. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că este uşor să critici fără ca tu să te implicit. Prin urmare ironia sorții este că ajungem să ne îmbolnăvim de mai toate bolile de care suferă lumea din jurul nostru. De ce? Fiindcă dacă ajungi să trăieşti într-un mediu contaminat ei bine nu ai cum să nu ajungi și tu să te contaminezi de viciile și bolile care sunt în el. Este evident că ajungem să fim unii care să fim cumva inconștienți de cauza angoaselor noastre. Nu trebuie să facem mare efort să ne dăm seama că ele provin de la lumea din jur. Odată ce ne-am dat seama de originea lor evident că va trebuie să ne luăm măsuri de protecție pentru a nu ajunge și mai rău.

pe diverse planuri, psihopatologic sau plecarea ca o fugă de sine.” Este evient că nu ne putem separa de lumea din jurul nostru. Totuşi ceea ce se poate vedea este că de multe ori:

- una este lumea noastră personală,
- alta este lumea din jur.

Aceste două lumi după cum am putut vedea sunt unele care de cele mai multe ori nu concordă. Lumea din jur este în mare o lume reprobabilă fiindcă după cum spunea Vasile Ghinea în ea să găsesc:

- stres,
- angoase,
- neîmpliniri,
- căderi pe diverse planuri etc.

Angoasa este prin urmare un lucru care încet dar singur ajunge să își facă lor în:

- sufletul nostru,
- concepțiile noastre,
- gândurile noastre,
- mentalitatea noastră.

Ne doar şi de cele mai multe ori căutăm care este sursa la aceste dureri. Este evident lumea din jur. Iată ce spunea gânditorul Joseph Murphy în acest sens: “se spune că omul se naşte cu frica de două lucruri: de zgomot şi de cădere. Acestea ne sunt date de către natură ca un sistem de alarmă, care face parte din instinctul de conservare şi sunt normale. Celelalte angoase ne sunt întipărite de către părinţi, educatori şi cei din anturajul nostru.”[117] Este evident că sunt două cauze ale angoasei și după cum am putut vedea ele sunt:

- frica de zgomot,
- frica de cădere.

Se poate spune că frica de cădere este cea mai importantă. Ce voim să spunem prin frica de cădere? Firca de:

- eşec,
- insucces,
- nereuşită,
- fiasco,
- dezastru,
- de a fi învins.

Toate aceste frici sunt unele care pe termen lung ajung să devină angoase. Sunt angoase fiindcă trebuie să ştim că ele ajung să ne facă să nu mai înțelegem care este sensul vieții şi de ce viața este aşa cum este ea. Este bine să ştim că frica este un motor puternic pentru angoasă şi ea joacă un rol important în a ajunge să ne domine. Suntem dominați de mai multe frici dintre care una care este cea mai cumplită este frica de moarte. Ne este frică de moarte fiindcă ne este frică de diavol. De ce această asociere? Fiindcă este diavolul cel care

- a creat moartea
- şi el este cel care a introdus moartea în omenire.[118]

Este evident că orice om vrea să se vindece de angoasă. Ca să ajugem să ne vindecăm de angoasă trebuie mai întâi de toate să ajungem să fim unii care să ne dăm seama că trebuie să ştim exact cum se manifestă angoasa. După cum am spus angoasa poate să fie şi un sentiment de natură filosofică. Am enunțat că filosofii existențialiști sunt unii care susțin că de fapt angoasa este un mod de viață firesc al naturii umane. Cum este posibil acest lucru? Este posibil fiindcă sunt foarte mulți cei care au frica de moarte. După filosofii existențialişti

---

[117]Joseph Murphy,*Puterea Extraordinară a subconştientului tău* (Editura Deceneu, 2007).

[118]Frica de diavol evident că ajunge să nască în noi un fel de angoasă profundă. Aceasta fiindcă fără Hristos omul este total neputincios în fața diavolului. Iată de ce trebuie să ştim că diavolul poate să profite de o astfel de angoasă pe care o creează existența şi prezența lui şi poate ajunge să ne facă să înnebunim. Ascetica creştin ortodoxă cunoaşte mai mulți oameni care au ajuns să înnebunească din cauza fricii de diavol. Este bine să ştim că diavolul nu se dă înapoi de la nici o formă de a face răul şi a ajunge să înnebunească pe cineva este şi ea o formă de a a face răul. În sens duhovnicesc este bine să ştim că angoase este un rău. Este un rău fiindcă după cum am spus ne aruncă într-o stare de:

- agitație,
- nelinişte continuă,
- contorsionare,
- depresie,
- confuzie.

este bine să ştim că angoasa este un lucru care ajunge să ne facă să fim în stare de angoasă continuă. Aceasta fiindcă fiindcă ea:

- ne scoate din noi înşine,
- ne înstrăinează,
- ne problematizează,
- ne distruge,
- ne face slabi,
- ne face neputincioși etc.

Toate aceste lucruri fiindcă este evident că moartea este un element irațional în viața omului. Una dintre metodele prin care mai multă lume ajunge să se vindece de angoasă este muzica. Muzica are o putere de vindecare asupra sufletului. Iată ce spunea în acest sens gânditorul Aurel Romila: "muzica poate fi o cale de autocunoaştere. Ea cere răbdare, o simfonie nu se înțelege din prima, dar până la urmă e o formă de inițiere. Pui un disc şi dintr-o dată te simţi mai puţin singur, muzica te poartă şi te invită să priveşti înlăuntrul tău. Şi ce găseşti acolo? Melancoliile lui Chopin, frământările lui Beethoven, transparenţa lui Mozart, gravitatea lui Bach, care scot la suprafaţă propriile tale angoase, spaime, nelinişti, bucurii. Retrăindu-le, te cureţi, te linişteşti şi te echilibrezi."[119]

Prin urmare este bine să știm că atâta vreme cât avem o angoasă în noi în mod evident nu vom ajunge să mai fim calmi. Calmul dispare este unul care dispare din noi când suntem stăpâniți de angoasă. Angoasa prin urmare trebuie să știm că poate să vină din motive existențiale:

- frica de moarte,
- frica de boală,
- frica de sărăcie,
- frica de eşec,
- frica de nereușită,
- frica față de ziua de mâine.

Ei bine toate aceste lucruri sunt unele care ne pot duce la angoasă și evident că ne pot face mult rău. Este bine să știm că marea diferență dintre neliniște și angoasă este că angoasa este o neliniște pe termen lung. Ajungem să fim oameni care să suferim din cauza angoaselor fiindcă suntem unii care nu mai avem:

- perspective,
- orizonturi deschise,
- șanse,
- posibilități,
- punct de vedere,
- oportunități.[120]

Prin urmare am spus că moartea este un lucru care produce în noi angoasă. De ce? Fiindcă moartea este:

- irațională,
- cruntă,
- imposibilă,
- definitivă,
- fără scăpare.

Aceasta fiindcă după cum putem să ne dăm seama moartea nu a fost creată de om. Frica de moarte după cum am spus poate să devină un sentiment negativ. Poate să devină un sentiment negativ dacă ea ajunge să ne facă să ajungem la angoasă după cum ne spun filosofii existențialiști. Aceasta fiindcă trebuie să știm că moartea

---

[119]Aurel Romilă, interviu în Formula As, 2014.

[120]Angoasa prin urmare este un lucru care ne face să fim oameni care suntem depășiți de anumite realități. Una dintre aceste realități este mai ales frica de moarte. Este evident că mai toți suntem unii care avem frica de moarte în noi. Totuși prin credința în Dumnezeu este bine să știm că această frică de Dumnezeu poate să fie depășită. Poate să fie depășită fiindcă trebuie să știm că ea este un lucru care ajunge să fie asumată prin credința în Hristos. Trebuie să avem credință în Hristos și în acest mod vom ajunge să fim unii care să ne dăm seama că moartea nu este un lucru:
- imposibil,
- final,
- fără scăpare,
- fără ieșire.
Toate acestea fiindcă după cum am spus este bine să știm că moartea nu este dincolo de puterile lui Hristos.

este un lucru definitoriu pentru existențialiști. La această mare problemă o soluție foarte potrivită ne-a fost oferită de filosoful Epictet. Iată ce spunea Epictet: "există numai o singură cale la fericire și acea cale este cea care ne face să nu ne mai îngrijorăm de lucruri care sunt dincolo de puterile noastre." Prin urmare este bine să știm că nu trebuie să fim unii care să ajungem să ne îngrijorăm de moarte care este un lucru dincolo de puterile noastre.[121]

Se spune despre generalul francez Turrene că o dată a voit să facă o inspecție batalionului său.

- Vino aici, i-a spus Turrene unui aghiotant.
- Ce este domnule general?
- Aș vrea să fac o inspecție soldaților.
- Se poate.
- Să mergi și să îi anunți că voi ieșii la ora 12 în inspecție.
- Bine domnule general.

Aghiotantul a făcut după cum i s-a spus. La ora 12 toți soldații erau în poziție de drepți.

- V-am adunat aici fiindcă vreau să văd care este stadiul în care ne aflăm, a început Turrene.
- Să trăiți, au răspuns în cor soldații.

Turrene a început să se plimbe printre soldați. A putut să vedea că unul dintre cei mai buni ofițeri de ai lui avea un cal așa de slab că abia se putea servii de el.

- Calul acesta este calul tău?
- Da domnule general.
- Te poți folosii de el?
- Mai greu domnule general.
- De ce?
- Fiindcă este bătrân și slab.
- Aha, înțeleg.
- Să trăiți domnule general.
- Dar dacă este slab de ce nu îți cumperi altul?
- Nu am cum domnule general.
- De ce?
- Solda pe care o primesc este mică.
- A, înțeleg.
- Să trăiți domnule general.

Turrene și-a continuat mai departe inspecția soldaților. A doua zi el l-a chemat pe aghiotantul său.

- M-ați chemat domnule general.
- Da.
- Cu ce vă pot fi de folos?
- Ai văzut că ieri am vorbit cu un ofițer care avea un cal foarte slab?
- Da domnule general.
- Ei bine vreau să mergi și să îl chemi la mine.
- De ce?
- Am ceva de vorbit cu el.
- Bine domnule general.

Aghiotantul s-a dus și în câteva minute ofițerul era în biroul generalului.

- Să trăiți domnule general.
- Pe loc repaus.
- Am înțeles că ați trimis după mine.
- Așa este.
- Vă stau la dispoziție.
- Am nevoie de puțin ajutor din partea ta.
- Orice domnule general.
- Să știi că ți-am văzut calul.
- Calul meu?

[121]Lucinda Bassett, *Attacking Anxiety and Depression* (Midwest center, 2006).

- Da calul tău.
- Vă place?
- Foarte mult.
- Mă surprinde.
- De ce?
- Fiindcă este un cal bătrân și bolnav și mai este și slab pe deasupra.
- A nu. Un cal are și el demnitatea lui.
- Dacă ziceți.
- Deci vreau să îmi vinzi mie calul.
- Sunteți sigur?
- Da. Foarte sigur.
- Bine sunt de acord să îl vând.
- Mă bucur.
- Dar va mai dura până o să pot să îmi cumpăr altul.
- Vom mai vedea despre asta.

Se spune că generalul a cumpărat calul bolnav și slab. La două zile un aghiotant al generalului a venit cu un cal tânăr și puternic la ofițer.

- Ce este?
- Domnul general v-a trimis acest cal.
- De ce?
- Spune că ți-l dă în schimbul celui bătrân.
- Vai ce mă bucur.
- Nici o problemă.
- Credeam că o să rămân fără de cal.[122]

Avem aici o poveste militară care ne spune că ajutorul întotdeauna trebuie să fie făcu cu discreție și să nu fie făcut pentru ca toată lumea să vadă. Aceasta fiindcă trebuie să știm că trebuie să fim unii care să ajungem să venim în ajutorul celor din jurul nostru. Este posibil în acest sens să ajungem să îi vindecăm pe cei din jur de angoasă dacă ajungem să le asumăm condiția la fel cum a făcut și generalul din întâmplarea de mai sus. Este evident că trebuie să fim unii care să ajungem să ne dăm seama de:

- angoasele,
- neliniștile,
- grijile,
- problemele

celor din jurul nostru. Aceasta fiindcă în acest mod vom ajunge să facem mult bine. Nu se poate să fim interesați numai de noi înșine fiindcă acest lucru este:

- egoist,
- și individualist.

Trebuie să fim oameni care să fim interesați în mod genuin de cei din jurul nostru. Numai așa vom simții că și angoasa noastră proprie ajunge să fie depășită.[123]

---

[122]Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

[123]Dacă doi oameni care au angoase ajung să se întâlnească ei bine ei se pot vindeca mult mai ușor. Se pot vindeca fiindcă ei pot să își dea seama că au un fel de boală comună care se poate vindeca prin:
- comuniune,
- împărtășire,
- dialog,
- înțelegere reciprocă,
- discreție,
- ajutor reciproc.

Este evident că vom ajunge să fim unii care să ne dăm seama că vom depășii angoasa dacă suntem sinceri unii cu alții și nu ne ascundem. Cei mai mulți găsesc rușinos a se destăinui că suferă de angoase și de aici:
- angoasa se adâncește,
- angoasa se amplifică,
- angoasa se stabilizează în sufletului celui bolnav.

Este evident că angoasele vor continuă să facă victime în lumea noastră. Aceasta până ce oamenii nu se vor trezii din somnul lor al angoasei și nu vor ajunge să se elibereze și să ajungă să fie unii care să ajungă să devină oameni de acțiune. Ceea ce se poate remarca din viața practică este că mai ales cei care sunt predispuşi la:

- melancolie,
- interiorizare,
- analiză de sine,
- singurătate,
- solitudine etc

sunt mult mai predispuşi la angoasă. Iată că avem aici o soluție care ar putea să funcționeze împotriva angoasei: să devenim oameni de acțiune. Dacă ne vom umple viața cu multe lucruri ei bine vom ajunge să nu mai fim biruiți de angoasă și să ne eliberăm de ea. De ce? Fiindcă așa vom ajunge să fim unii care să nu mai suferim deloc. Angoasa prin urmare poate să fie depășită și înfrântă.[124]

CONCLUZII

Cartea noastră este una care vrea să actualizeze faptul că în nici un fel nu trebuie să credem că problematica:

- neliniștii
- și a calmului

nu este de interes pentru creştinismul ortodox. Deşi nu o spus în această carte mai toți sfinții părinți au fost oameni ai calmului. Părintele Nicolae Steinahrdt spunea că viața lui a fost un drum spre isihie adică spre calm.[125] Calmul este un lucru care nu este de mare interes pentru lumea de azi care după cum ştim are cu totul alte priorități:

- plăceri trupești,
- sex,
- bani,
- putere,
- faimă
- și celebritate.

Toate aceste lucruri sunt valori ale lumii de azi și este bine să ştim că oamenii sunt unii care sunt cât se poate de puțin interesați de calm. Ceea ce am dorim să evidențiem este că în nici un fel nu trebuie să credem că creştinismul ortodox nu este unul care este interesat de calm. În acest sens am încercat în acest rânduri să arătăm că orice creştin ortodox este un om al calmului. Este vorba de un calm cât se poate de profund și de actual. Aceasta fiindcă sunt oameni în zilele noastre care evident că simt:

- nevoia,
- lipsa,
- necesitatea,
- actualitatea

calmului. Este de amintit aici că Domnul Iisus Hristos a fost un exemplu suprem de calm. Ceea ce se poate vedea este că El a mers la patima lui (răstignirea) cu:

- calm
- și liniște.

Este adevărat că fiind om Iisus a avut unele ezitări în fața morții și chiar a ajuns să se roage lui Dumnezeu Tatăl să treacă paharul răstignirii de la El dacă era cu putință. Ei bine totuși Iisus a acceptat să meargă la răstignire și la patimă cu mult calm. Se poate vedea din tot episodul patimilor lui Iisus mult calm. Iisus a fost calm în fața lui:

- Pilat,
- Caiafa,
- regele Irod,
- și al mulțimilor dezlănțuite.

---

[124]Joe Griffin, *Ivan Tyrrell, How to Master Anxiety: All You Need to Know to Overcome Stress… (Human Givens Approach)* (Human givens, 2009).

[125]Nicolae Steinardt, *Drumul către isihie* (Iași, 2014).

Cine ar fi putut ca om să fie calm în fața faptului de a fi răstignit? Ei bine Iisus a fost cât se poate de calm și a trecut cu calm prim marea încercare a patimii Sale. Este evident că trebuie să fim unii care să ajungem să ne dăm seama că în orice caz calmul este un lucru de folos și că mult mai mult vom realiza prin calm decât am realiza prin:

- neliniște
- și furie.

Aceasta fiindcă trebuie să ştim că într-o lume care de multe ori este cu susul în jos, ei bine calmul este adevărată putere. Iată ce spunea în acest sens gânditorul Edward Bulwer Lytton: "puterea este atât de mult caracterizată de calm, încât calmul ca atare are aspectul puterii." Deși sunt mulți care nu vor să recunoască adevărul este că trebuie să admitem că calmul este putere. Este putere fiindcă el ne face să fim unii care să ajungem să ne dăm seama că calmul este stăpânire de sine. Trebuie să ne dăm seama că avem numai de câştigat de pe urma calmului. Am spus că filosofii existențialiști sunt unii care în nici un fel nu cred în calm și nici nu consideră că calmul este o virtute. Cum să fi calm când moartea:

- te amenință,
- te urmăreşte,
- te vânează,
- te ochește,
- este pe urmele tale?

Ei bine trebuie să ştim că deși moartea este o realitate a lumii noaste Hristos a învins moartea și nu trebuie în nici un fel să ajungem să fim unii care să fim obsedați de moarte.[126]

Ceea ce am dorit să evidențiem în această carte este faptul că vom ajunge să fim unii care să ajungem să ne dăm seama de marea discordanță dintre:

- calm
- și neliniște

ce este una care a ajuns să fie dominantă în lumea noastră. Trebuie să fim oameni care să fim realişti să ne dăm seama că deşi nu vrem trăim într-o lume:

- neliniștită,
- angoasată,
- furioasă,
- contrastantă,
- gata la iuțime,
- mânioasă etc.

Aceste lucruri fiindcă este bine să ştim că sunt mulți care au ajuns să susțină că de fapt calmul este numai un lucru de fațadă. Fiindcă suntem mai mulți care nu ne luăm chemarea noastră de a fi creştini ortodocşi în serioşi ei bine se poate vedea că lumea din jurul nostru este cum este. Mai mult decât atât sunt mai mulți care sunt:

- dușmani,
- vrăjmași,
- opozanți,
- antitetici

cu creştinismul ortodox. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că Iisus și-a avut dușmanii Lui când a trăit pe pământ dar sunt și acum mai mulți dușmani ai Lui care ajung să Îi ponegrească numele. Aceasta fiindcă sunt mulți care cred mai mult în rău decât în bine. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că dincolo de toate calmul este și el o formă de manifestare dintre multiplele forme de manifestare ale binelui.[127]

---

[126]Sfântul Grigorie cel Mare, *Dialoguri despre moarte* (București, 2018).

[127]Binele trebuie să știm că are mai multe forme de manifestare și una dintre el este și calmul. Din aceasta înțelegem că neliniștea este o formă de manifestare a răului. De ce? Fiindcă neliniștea este una care:

- ne face rău,
- de divizează,
- nu ne lasă pacea,
- ne face să fim vulnerabili,
- ne face confuzi,
- ne aruncă în neant.

La fel de bine trebuie să ştim că a fel de bine calmul este o investiţie pe termen lung. Cum se poate aceasta? Ei bine ceea ce trebuie să ştim este că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că un anumit fel de calm ajunge să se manifeste la bătrâneţe. Este vorba de un calm pe care îl simţim ca un fel de răsplată la toate faptele bune pe care le-am făcut. Sunt mulţi care susţinem că ei nu pot să vorbească cu Dumnezeu Tatăl deloc în viaţa lor. De multe ori suntem puşi în faţa unei mari alegeri sau a unui mare test. Ei bine avem impresia că Dumnezeu Tatăl evident că ne-a părăsit fiindcă nu avem cum să vorbim cu El faţă către faţă. Ei bine creştinismul ortodox este unul care ne spune că Dumnezeu Tatăl vorbeşte cu noi în momentele:

- grele,
- cruciale,
- dificile,
- definitorii

ale vieţii prin conştiinţă. După cum ne spune sfinţii părinţi conştiinţa este glasul lui Dumnezeu în om. Prin urmare când suntem într-o mare dilemă trebuie să ascultăm ce ne spune conştiinţa. La fel de bine mai trebuie să vorbim cu duhovnicul nostru. În acest mod vom ajunge ca la bătrâneţe să nu fim neliniştiţi cu privire la alegerile pe care le-am făcut în viaţa noastră. Iată ce spunea în acest sens autorul Joseph Murphy: "fructele preţioase ale bătrâneţii sunt: bunătatea, credinţa, umilinţa, calmul şi răbdarea. Bucuraţi-vă de toate aceste virtuţi spirituale."[128]

Este evident că bătrâneţea trebuie să fie în mod normal o vârstă a liniştii şi a calmului după cum am putut vedea la bătrâneţe trebuie să simţim:

- bunătatea,
- credinţa,
- umilinţa,
- calmul,
- răbdarea.

Aceasta fiindcă este bine să ştim că vom ajunge la o bătrâneţe fericită dacă pe parcursul vieţii vom ajunge să ne ascultăm de conştiinţa din noi. Trebuie să facem acest efort şi să ajungem să ne dăm seama că Dumnezeu Tatăl vorbeşte cu noi deşi nu o face ca un om. Este bine să ne dăm seama că vom ajunge să fim în legătură cu Dumnezeu Tatăl prin conştiinţă. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că ţine de noi să ascultăm de conştiinţă. Când nu facem binele ei bine în mod natural conştiinţa ajunge să ne mustre. De ce? Fiindcă de fapt prin conştiinţă ne mustră Dumnezeu. Prin urmare ce câştigăm de pe urma calmului în sens creştin ortodox:

- putere,
- autocontrol,
- stăpânire de sine,
- încredere,
- linişte,
- invulnerabilitate,
- integritate etc.

Toate aceste lucruri sunt unele care trebuie să ştim că sunt unele care evident că ne sunt benefice. Ne sunt benefice fiindcă este evident că avem nevoie de ele. Gânditorul român Marius Simion spunea cât se poate de clar că: "calmul, dacă ştii să-l ţii de partea ta, poate fi cea mai puternică armă de care dispui." Este evident că trebuie să fim unii care să avem multă atenţi cu calmul şi modul în care se manifestă el.[129]

Totuşi este bine să ştim că există şi o formă de nelinişte bună. Este vorba de neliniştea noastră faţă de păcat. Dacă ajungem să simţim un fel de nelinişte faţă de păcat ei bine vom ajunge să fim unii care să simţim pozitivitate în viaţa noastră. Totuşi, ceea ce trebuie să ştim este că în sine neliniştea este un sentiment negativ.

[128]Joseph Murphy în *Puterea Extraordinară a subconştientului tău* (Editura Deceneu, 2007).

[129]Calmul este un atu pe care trebuie să ajungem să îl cultivăm în mod sistematic. Mai ales cei care sunt iute la mânie trebuie să ajungă să cultive calmul. De ce? Fiindcă trebuie să ştim că vom ajunge să fim calmi prin faptul că vom ajunge să fim unii care să ne dăm seama de:

- importanţa,
- semnificaţia,
- relevanţa,
- sensul,
- unitatea

calmului. Aceasta fiindcă este bine să ştim că vom ajunge la calm prin voinţa noastră şi mai ales prin dorinţa de a ne stăpânii mânia care de multe ori ajunge să ne cuprindă. Mânia este una care trebuie să ştim că este numai o satisfacţie de moment care se poate manifesta

Ceea ce trebuie să ştim este că în orice caz calmul este unul care caracterizează iubirea. Ceea ce trebuie să ştim este că atunci când suntem în stare de iubire nu putem să simțim decât o stare de calm. De ce? Fiindcă este bine să ştim că:

- iubirea
- și calmul

sunt două lucruri care ajung să ne facă să fim unii care să ne dăm seama de tot ceea ce este adevăr şi frumusețe. Nu se poate în nici un fel să ajungem să separăm iubirea de calm. Aceasta fiindcă iubirea este una care naşte în noi calmul.[130]

Se spune că la începutul secolului al XX-lea au fost doi tineri care s-au îndrăgostit.

- Vrei să fi soția mea? A întrebat la un moment dat bărbatul pe aleasa inimii sale.
- Vai, mă faci să roșesc.
- De ce?
- Fiindcă m-ai luat pe nepregătite.
- Dacă nu vrei să îmi spui.
- A nu, vreau.
- Deci vrei să te căsătorești cu mine?
- Da vreau.
- Vai nu ştii cât de mult mă bucur.
- Și eu.

Trecut și a venit și vremea de nuntă.

- Am să vorbesc ceva cu tine, i-a spus mireasa mirelui.
- Orice draga mea.
- Să ştii că eu nu vreau orice fel de nuntă.
- Adică?
- Ca să fiu mai directă ceea ce vreau eu este o nuntă creştinească.
- Și cum este o nuntă creştinească?
- Fără dans, fără băutură, fără muzică deochiată.
- Aaa, înțeleg.
- Ești de acord?
- Să ştii că da.
- Vai nu ştii cât de mult mă bucur.
- Să știi că într-un fel și eu m-am gândit la asta.
- Chiar așa?
- Da.
- Cum?
- Nici mie nu îmi pac aceste nunți în care se ajunge la beție.
- Da așa este.
- Tu vrei așa o nuntă duhovnicească?
- Da.
- Și ce muzică vom folosii?
- Vom cânta mai multe pricesne.
- Frumos. Trebuie să le alegem.
- O să mă ocup eu.
- Vom aduce și mâncare?
- Da, mâncarea nu cred că este o problemă.
- Bine atunci va rămâne așa.
- Da. Oricum avem mai puține de pregătit.
- De ce?
- Fiindcă nu mai trebuie să vorbim cu muzicanți să vină.

---

violent și care nu mai ține loc de rațiune și de ceea ce este rațional. De ce? Fiindcă omul care nu mai este rațional este un om dedat mâniei și a tot ceea ce iasă din ea.

[130]Ilie Moldovan, *Adolescența: preludiul iubirii curate* (Editura Reîntregirea, Alba Iulia).

- Asta așa este.
- Mă bucur că ne putem înțelege.
- Cum să nu.

Ei bine vestea despre această nuntă neobişnuită a circulat repede. Ea a ajuns și la urechile unui ziarist.
- Nuntă fără dans, băutură și muzică de petrecere?
- Da, a răspuns un cunoscut de al ziaristului.
- Măi așa ceva nu vezi în fiecare zi.
- Păi de ce ți-am spus?
- Acesta este un subiect de articol de ziar.
- Sigur că este.
- Ca să ne convingem că așa este tu vei merge și vei sta lângă locul nunții să ne convingem că nu este o minciună.
- Bine, așa voi face.

A venit și ziua nunții. În loc de muzică la nuntă s-au cântat pricesne bisericești. S-a mâncat și s-a discutat cu calm. În cele din urmă invitații au plecat acasă.
- Ei cum a fost? L-a întrebat ziaristul pe omul pe care l-a trimis să vadă adevărul.
- A fost cea mai creștinească nuntă pe care am văzut-o eu.
- Cum așa?
- S-au cântat numai pricesne bisericești.
- Chiar așa?
- Da.
- Băutură s-a consumat?
- Deloc.
- Dar lumea s-a simțit bine?
- Foarte bine.
- Cum ți-ai dat seama?
- Toți au plecat cu zâmbetul pe buze de la nuntă.
- Uite mă că se poate și așa.

În cele din urmă ziaristul le-a cerut permisiune mirilor să scrie un articol despre nunta lor.
- Pot să scriu un articol despre nunta voastră?
- De ce?
- Fiindcă nu a fost chiar o nuntă obișnuită.
- Asta așa este.
- Deci am permisia voastră?
- Da, o aveți.

Așa se face că în ziarul *Lumina satelor* din Sibiu din anul 1928 numărul 4 a apărut un articol despre această nuntă neobişnuită. Printre altele iată ce spunea acest articol: "în Bucovina ***a fost de curând o nuntă fără pic de beutură amețitoare: vin, țuică sau altceva.*** Nuntaşii, cari erau foarte mulţi, au petrecut minunat de bine; în loc de cântece deochiate s-au cântat ***cântece duhovniceşti*** şi s-a citit din Sfânta Scriptură ."[131]

Citind întâmplarea de mai sus unii ar putea să spune că ea este mai mult o nuntă de sectanți dar ceea ce trebuie să știm este că ea a fost o nuntă de creştini ortodocşi. Acest lucru ne spune că sunt creştini ortodocşi autentici care ajuns să îşi i-a în serios:
- chemarea,
- menirea,
- vocația,
- datoria

lor de creştini ortodocşi. Acest lucru mai ales în zilele noastre când sunt mulți creștin ortodocși care adevărul este că cedează presiunilor exterioare.[132]

Prin urmare este evident că trebuie să fim persoane care să ne dăm seama că vom ajunge la calm dacă vom dorii acest lucru cu adevărat. Mai înainte de a ajunge la calm ei bine trebuie să fim siguri că este calmul cel pe

[131]Grigorie Comşa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).
[132]Constantin Coman, *Ortodoxia sub presiunea istoriei* (București 1995).

care îl dorim.[133] Ceea ce am voit să facem în această carte este să oferim o meditație viabilă cu privire la tema calmului. Aceasta fiindcă sunt mulți oameni care au mari probleme cu calmul și adevărul este că lor trebuie să le venim în ajutor. Trebuie să ştim că la calm vom ajunge să fim unii care vom accede numai dacă voim acest lucru și ajungem să ne punem la muncă în acest sens. Calmul este un lucru care nu ne va aduce:

- regrete,
- neplăceri,
- frustrări,
- grijă,
- dileme,
- neînțelegeri.

De ce? Fiindcă este bine să ştim că prin calm întotdeauna vom ajunge să câştigăm. De ce? Fiindcă calmul este un lucru care este pe placul lui Hristos. După cum am arătat în această carte imaginea pe care Noul Testament o oferă lui Iisus nu este în nici un fel imaginea unui:

- mânios,
- neliniștit,
- crunt răzbunător.

Unde există iertare trebuie să ştim că acolo există și calm. Ceea ce am voit să evidențiem prin aceste rânduri este că tot ceea ce trebuie să facem este să ajungem să dorim să devenim calmi și oameni ai calmului fiindcă mai apoi prin rugăciune vom ajunge să dobândim și să menținem calmul în noi.[134]

---

[133]Jonas Salzgeber, *The Little Book of Stoicism: Timeless Wisdom to Gain Resilience, Confidence, and Calmness*(Jonas Salzgeber, 2019).
[134]Anthony Scioli, Henry B. Biller, *Hope in the Age of Anxiety* (Oxford, 2009).